

PERCA DO NILO NO FORNO COM ESTRAGÃO E FUNCHO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 postas de perca do nilo
4 dentes de alho laminados
2 folhas de louro cortadas ao meio
4 colheres de chá rasas de folhas de estragão secas
1 colher de chá rasa de funcho
Sumo de 1 limão grande
Sal q.b.
Pimenta q.b.
200 ml de azeite
1 colher de sopa de manteiga cortada em pedacinhos



Tempo de preparação: 50 minutos
Custo: 10.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: xxxxxxxxxxxxxxxx <http://www.saborintenso.com/f17/perca-do-nilo-no-forno-estragao-funcho-38723/>

PREPARAÇÃO

1. Num tabuleiro de ir ao forno, tempere as postas de peixe de ambos os lados com sal, pimenta, alho, estragão e o funcho.
Acalque bem o tempero sem danificar as postas.
Regue com o sumo de limão sem deixar passar os caroços.
Regue com o azeite.
Por fim, espalhe as folhas de louro e os pedacinhos de manteiga.
2. Leve ao forno pré-aquecido nos 200º e deixe assar entre 30 a 40 minutos.
Depois do peixe assado e douradinho, retire-o.
Acompanhe o peixe com puré de batata e brócolos e cenouras cozidas.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com