

SOLHA NO FORNO COM PÃO RALADO E LIMÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

1 solha com cerca de 500g fresca
ou descongelada e amanhada
100g de miolo de pão de véspera cortado em
cubos
70g de manteiga derretida
2 dentes de alho
1 molhinho de salsa fresca
Sumo de ½ limão
Louro em pó q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos
Custo: 4.00 € | Custo por pessoa: 2.00 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/solha-no-forno-pao-ralado-limao-41485/>

PREPARAÇÃO

1. Na parte de cima do peixe, faça um golpe com uma faca ao longo da espinha dorsal e corte de forma a abrir os lombos.
Coloque o peixe num tabuleiro de ir ao forno previamente untado com manteiga.
2. Tempere de ambos os lados com sal, pimenta e louro em pó.
Coloque o peixe com os lombos virados para cima e abertos.
Regue tudo com o sumo de limão.
3. Na picadora, coloque o pão, a salsa e os alhos.
Triture até que tudo fique bem picado.
4. Cubra o peixe com a mistura do pão.
Regue tudo com a manteiga derretida.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 210°C e deixe assar aproximadamente 20 minutos.
Quando o pão estiver loirinho, retire do forno e sirva.
Acompanhe este prato com couve roxa e cenoura salteada e batatas salteadas.
Se quiser também pode acompanhar com puré de batata.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!