

Pregado no Forno com Pimento e Açafrão

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 pregado com cerca de 1,2 kg cortado em 4 postas
200 ml de azeite
2 cebolas cortadas em rodela meia lua
1 colher de café de açafrão em pó
3 dentes de alho laminados
1 folha de louro cortada ao meio
1 pimentão vermelho cortado em tiras
1 raminho de alecrim fresco
Sumo de 1 limão
Sal q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos

Custo: 16.00 € | Custo por pessoa: 4.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/pregado-no-forno-pimento-acafrao-42723/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe de ambos os lados com sal e açafrão.
 2. Numa frigideira leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e o louro. Mexa e deixe aquecer bem. Quando o refogado estiver quente, adicione o pimentão e salteie tudo. Quando a cebola e o pimentão começarem a amolecer, retire.
 3. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe no fundo metade do refogado. Por cima, espalhe as postas de peixe. Polvilhe as postas com folhinhas de alecrim. Por cima, espalhe o restante refogado. Por fim, regue tudo com o sumo de limão.
 4. Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe assar durante 35 minutos. Depois do peixe assado, retire e sirva.
- Se quiser pode acompanhar este prato com puré de batata e couve flor ou outros legumes a gosto.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!