

Tamboril no Forno com Pimento Amarelo e Tomilho

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 lombo de tamboril grande
8 colheres de sopa de azeite
2 cebolas pequenas cortadas em rodelas meia lua
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
1 e ½ pimento amarelo cortado em tiras
4 tomates rama maduros cortados em cubinhos
Folhinhas de tomilho fresco
8 fatias de bacon cortadas em tiras
60 ml de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora + 1 hora
Custo: 17.00 € | Custo por pessoa: 4.30 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/tamboril-no-forno-pimento-amarelo-tomilho-42928/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o lombo de tamboril com sal e pimenta. Deixar tomar gosto durante 1 hora.
2. Numa frigideira grande leve ao lume metade do azeite, as cebolas, os alhos e as folhas de louro. Mexa e deixe refogar.
3. Logo que a cebola amoleça, junte o pimento e o tomate. Mexa e deixe refogar tudo em lume forte até que o tomate comece a desfazer-se.
4. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe no fundo, metade do refogado. Por cima, coloque o lombo de tamboril. Polvilhe tudo com as folhinhas de tomilho. Cubra o peixe com o restante refogado e as tiras de bacon. Regue tudo com o vinho branco e o restante azeite.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 210°C e deixe assar durante 35 minutos. Passado o tempo e com a ajuda de uma escumadeira, afaste os pimentos de cima do peixe. Deixe assar mais 5 minutos até que o tamboril ganhe um pouco de cor. Depois de tudo bem assado, retire do forno. Acompanhe este prato com puré de batata e legumes cozidos ou salteados a gosto. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!