

# Pargo Assado no Forno

## INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 pargo com cerca de 1,3 kg  
600g de batatinhas para assar descascadas  
12 cebolinhas  
1 tomate grande maduro cortado em rodelas finas  
½ pimento vermelho cortado em tiras  
½ pimento verde cortado em tiras  
6 dentes de alho esmagados com casca  
4 folhas de louro  
1 raminho de salsa  
Pimentão doce em pó  
250 ml de vinho branco  
Azeite  
1 colher de sopa de manteiga  
Sal  
Pimenta



Receita: Neuza Costa  
Fotografia e Video: Sandro Vilar  
Produzido para [www.SaborIntenso.com](http://www.SaborIntenso.com)

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f17/pargo-assado-no-forno-43130/>

## PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe de ambos os lados com sal, pimenta e pimentão doce.
2. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque azeite suficiente para cobrir o fundo.  
Por cima, espalhe o tomate, metade dos pimentos, raminhos de salsa, as folhas de louro e os alhos esmagados.  
Por cima, coloque o peixe.
3. Numa tigela, coloque as batatas e as cebolinhas.  
Tempere com sal, pimentão doce e pimenta.  
Regue com azeite e envolva tudo muito bem.
4. Espalhe as batatas e as cebolinhas à volta do peixe.  
Por cima, espalhe os restantes pimentos.  
Regue tudo generosamente com azeite e sobre o peixe coloque a manteiga.  
Por fim, adicione o vinho branco.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 200°C e deixe assar entre 40 a 50 minutos.  
Quando tudo estiver bem cozinhado e as batatas lourinhas, retire.  
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!