



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Dourada ao Sal Aromatizada

🕒 55 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

1 dourada aprox.1 Kg (limpa mas com escamas)
1 kg de sal
tomilho fresco q.b.
alecrim fresco q.b.
mistura de pimentas q.b.
raspas de 1 limão
2 claras de ovo
ACOMPANHAMENTO:
2 cenouras raladas
1 couve coração cortada em juliana grossa
1 dente de alho
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	486,8 kcal	24%*
Proteínas	51,7 g	103%*
Lípidos	28,7 g	41%*
Hidratos de Carbono	6,5 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 200°C.
- 2 Coloque o sal numa taça, junte as raspas de limão, folhas de tomilho fresco e alecrim, a mistura de pimentas moídas e envolva.
- 3 Adicione as claras de ovo ao sal e incorpore bem na mistura.
- 4 Disponha uma camada da mistura de sal no fundo de uma assadeira, coloque o peixe sobre a camada e cubra completamente com o restante sal de modo que o peixe fique bem coberto. Aperte com as mãos para fazer aderir o sal.
- 5 Leve ao forno até o sal dourar bem, cerca de 30 minutos.
- 6 Pique o dente de alho e coloque numa frigideira com um fio de azeite. Deixe aquecer e junte a couve coração e a cenoura raspada. Salteie por uns minutos e tempere com sal e pimenta a gosto.
- 7 Retire o peixe do forno, quebre a camada exterior de sal com ajuda de uma faca, retire a pele e sirva com os legumes salteados.
- 8 Dica: Para uma cozedura perfeita pode utilizar um termómetro de cozinha, o interior do peixe deve atingir cerca de 63°C.