

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Papillote em Forma de Peixe

15 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 lombo ou filete de peixe branco
2 c. de sopa de cenoura ralada grossa
5 fatias de curgete
4 fatias médias de alho francês
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	255,4 kcal	13%*
Proteínas	42,0 g	84%*
Lípidos	8,7 g	12%*
Hidratos de Carbono	2,5 g	1%*

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

Preparação

1. Numa travessa ou recipiente para ir ao forno, colocar o peixe sobre uma folha de papel vegetal. Temperar com sal e pimenta.
2. Em seguida colocar por cima as fatias de courgette, o alho francês e a cenoura ralada. Regar com um fio de azeite.
3. Dobrar o papel por cima do peixe, dobrar em todo o redor para formar a barriga de um peixe e recortar (vê a nossa vídeo receita).
4. Levar ao forno a 180ºC por cerca de 15 minutos e servir com batatas cozidas.