



Pratos Principais 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 aquece o forno a 200°C.
- 2 Coloca o sal numa taça, junta as raspas de limão, folhas de tomilho fresco e alecrim, a mistura de pimentas moídas e envolve.
- 3 Adiciona as claras de ovo ao sal e incorpora bem na mistura.

- 4 Dispõe uma camada da mistura de sal no fundo de uma assadeira, coloca o peixe sobre a camada e cobre completamente com o restante sal de modo que o peixe fique bem coberto. Aperta com as mãos para fazer aderir o sal.
- 5 Leva ao forno até o sal dourar bem, cerca de 30 minutos.
- 6 Pica o dente de alho e coloca numa frigideira com um fio de azeite. Deixa aquecer e junta a couve coração e a cenoura raspada. Salteia por uns minutos e tempera com sal e pimenta a gosto.
- 7 Retira o peixe do forno, quebra a camada exterior de sal com ajuda de uma faca, retira a pele e serve com os legumes salteados.
- 8 Dica: Para uma cozedura perfeita podes utilizar um termómetro de cozinha, o interior do peixe deve atingir cerca de 63°C.