

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 200ºC.
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 63ºC.