



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

<b>Energia</b>	486,8 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	51,7 g	103%*
<b>Lípidos</b>	28,7 g	41%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.