

Pescada em Papelote



Ingredientes:

- 8 Lombos de pescada
- 2 alhos franceses (cortados em rodela finas)
- Cenoura ralada (200 gr)
- Cogumelos laminados (100gr)
- Courgette ripada
- 2 Cebola (cortada em meias luas)
- 3 Dentes de alho (laminados)
- Sal e pimenta q.b.
- 50gr manteiga
- 1 gema de ovo
- 20cl natas
- azeite q.b.

Preparação:

- Cobre-se o fundo de um wok com azeite e deixa-se cozer o alho e a cebola.
- Adiciona-se o alho francês, a cenoura e os cogumelos tempera-se com sal e deixa-se cozinhar um pouco, tapado tempera-se com sal e pimenta.
- Seguidamente acrescenta-se natas e deixa-se ferver durante cerca de 5 minutos.
- Retire do lume e junte a gema de ovo.
- Entretanto, cortam-se oito quadrados de folha de alumínio e, por cima de cada um, dispõem-se os legumes e os lombos de pescada descongelados e temperados com sal.
- Decore com a courgette ripada por cima.
- Coloque no forno a 200°C durante cerca de 15 minutos.
- Sirva com batata cozida.