



Bonito com tomate (textura modificada)

Ingredientes (para 2 porções)

270 g de lombo de peixe bonito limpo

4 dentes de alho

200 g de cebola

750 g de tomate ralado

40 mL de azeite de oliva extra virgem

Farinha de trigo

Preparo

1. Picar a cebola e refogá-la em uma panela com metade do azeite. Adicionar o tomate ralado e deixar cozinhar por mais 30 minutos. Reservar em outro recipiente.
2. Na mesma panela, adicionar o restante do azeite e refogar os alhos cortados ao meio. Depois de prontos, retirá-los do azeite e escorrer bem.
3. Esmagar os alhos com um garfo e passá-los na peneira. Temperar levemente com sal e reservar.
4. Cortar o bonito em pedaços grandes e passá-los na farinha. Na frigideira com o azeite utilizado para refogar os alhos, selar os pedaços de bonito. Adicionar o molho de tomate preparado previamente e cozinhar tudo junto por alguns minutos.
5. Processar o bonito e o molho. Passar por uma peneira.
6. Com a ajuda de uma colher, transferir o purê para um prato, simulando porções, e colocar por cima de cada porção uma colher de chá de purê de alho..

Recomendações

Não é imprescindível utilizar lombo de bonito para esta receita; pode-se prepará-la com outras partes limpas diferentes.