



Papilote de peixe magro com molho de champignon

Ingredientes (para 1 porção)

150 g de filé de merluza

1 rodela de limão

Azeite de oliva extra virgem

Para o molho de champignon:

20 g de manteiga

1/2 cebola

1 dente de alho

Um punhado de champignons

Leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Preparo

1. Pedir na peixaria que limpem o peixe e retirem as espinhas.

2. Colocar uma rodela de limão no fundo de um prato próprio de micro-ondas para aromatizar o peixe.

3. Colocar o filé de merluza em cima.

4. Adicionar uma colherada de água, tampar com um prato do mesmo diâmetro e introduzi-lo no micro-ondas em potência máxima durante 1 minuto aproximadamente.

5. Retirar o prato e deixá-lo descansar durante 1 minuto, mas sem destampar, para que finalize o cozimento e esfrie ligeiramente. Dessa forma, ao abrir o recipiente, a quantidade de vapor será menor.

6. Colocar o peixe em um prato e servir com um pouco de suco de limão e um fio de azeite de oliva por cima.

Para elaborar o molho de endro e iogurte:

1. Derreter a manteiga em uma frigideira e fritar a cebola e um dente de alho bem picado.

2. Acrescentar os champignons cortados e deixar refogar alguns minutos.

3. Adicionar um pouco de leite e bater junto.

4. Colocar sal, pimenta e uma pitada de orégano.