



# Papilote de peixe magro com molho de endro e iogurte

## Ingredientes (para 1 porção)

150 g de filé de merluza

1 rodela de limão

Azeite de oliva extra virgem

### Para o molho de endro e iogurte:

Endro fresco

1 dente de alho

2 colheradas de iogurte  
(com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Suco de ½ limão

## 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. Picar endro fresco e um dente de alho.
2. Misturar com o iogurte, o suco de meio limão, uma pitada de sal e uma pitada de pimenta.