



Papilote de peixe magro com molho de limão

Ingredientes (para 1 porção)

150 g de filé de merluza

1 rodela de limão

Azeite de oliva extra virgem

Para o molho de limão:

20 g de manteiga

1 colherada de farinha

Vinho branco

Raspas de 1 limão

Suco de 1 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 limão:

1. Derreter a manteiga em uma frigideira e acrescentar uma pitada de farinha. Misturar bem.
2. Adicionar um pouco de vinho e deixar reduzir.
3. Colocar as raspas, o suco de um limão e um pouco de água. Mexer e deixar engrossar.
4. Colocar sal e pimenta a gosto.