



Papilote de peixe magro com molho verde

Ingredientes (para 1 porção)

150 g de filé de merluza

1 rodela de limão

Azeite de oliva extra virgem

Para o molho verde:

1 dente de alho

1 colherada de farinha

Vinho branco

Caldo de peixe

Salsinha picada

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 verde:

1. Dourar um alho picado em uma frigideira com azeite, acrescentar uma colherzinha de farinha e misturar bem.
2. Adicionar um pouco de vinho e um dedo de caldo de peixe.
3. Cozinhar durante alguns minutos até que engrosse. Bater o molho com mixer ou liquidificador, colocar sal a gosto e acrescentar um pouco de salsinha picada.