



Papilote de peixe magro

Ingredientes (para 1 porção)

- 150 g de filé de merluza (ou qualquer peixe magro)
- 1/2 limão
- Salsinha
- Azeite de oliva extra virgem

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. Dispor 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. Dessa forma, ao abrir o recipiente, a quantidade de vapor será menor.
5. Colocar o peixe em um prato e despejar sobre ele um pouco de suco de limão e um fio de azeite de oliva.
6. Picar a salsinha.
7. Servi-lo com a salsinha salpicada por cima.

Recomendações

Também pode-se acrescentar hortelã picada ou gengibre ralado por cima.