

receita Saudável do mês



fevereiro'17

DOURADAS COM ALECRIM EM PAPELOTES

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O pescado é rico em proteínas de alto valor biológico, constituindo uma importante fonte de aminoácidos essenciais. As proteínas do pescado e o menor teor de gordura contribuem para a sua melhor digestibilidade (em comparação com a carne).

A proteína de origem animal não deve corresponder à maior percentagem no prato. Daí que nesta receita apareça complementada com as batatas e uma salada de alfaces.

Ingredientes:

400g batatinhas novas (pequenas) | 2 douradas pequenas (500g cada) | 3 + 1 colher de sopa de azeite | 1 Cebola | 1 Alho Francês | 400g Tomate | 1 colher de sopa de folhas de alecrim picadas | chá de sal | 2 tomates chucha maduros | 2 dentes alho | 150g mistura de salada de alfaces | 1 cebola roxa | 1 colher de sobremesa de vinagre balsâmico.

Modo de preparação:

Ligue o forno para os 200 ° C. Coloque as batatas num tacho, cubra com água e leve ao lume. Tempere com sal e deixe ferver cerca de 15 minutos ou até as batatas estarem tenras. Ao mesmo tempo prepare as douradinhas. Corte 4 quadrados de folha de alumínio. Lave muito bem as douradas e enxugue-as com papel de cozinha por dentro e por fora. Faça um golpe no lombo de cada lado com uma faca bem afiada e coloque-as sobre as folhas de papel de alumínio. Misture 3 colheres de sopa de azeite com as folhas de alecrim muito bem picadas e o sal e barre as douradas de ambos os lados e por dentro com a mistura de azeite e alecrim (reserve o que sobrar). Lave o tomate, corte-o em rodela finas e espalhe-as sobre as douradas. Embrulhe bem as douradas na folha de alumínio e leve ao forno num tabuleiro. Deixe cozinhar durante cerca de 20 a 25 minutos. Entretanto escorra as batatas. Esborrache os dentes de alho e leve-os ao lume no mesmo tacho onde cozeu as batatas com a mistura de azeite e alecrim que sobrou. Deixe aquecer bem, volte a introduzir as batatas e aloure-as de todos os lados mexendo de vez em quando.

Finalização:

Sirva as douradas com as batatas salteadas e a acompanhe com a mistura de alfaces misturada com a cebola roxa, previamente descascada e cortada em gomos. Tempere com uma colher de sopa de azeite e o vinagre balsâmico.

Fonte: Adaptado de Associação Portuguesa dos Nutricionistas (www.apn.org.pt)