

receita Saudável do mês



outubro'16

PERCA GRATINADA COM MOLHO DE PIMENTO E BATATA ASSADA

Sobremesa: Maçã

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O pimento é uma fonte interessante de vitamina C, uma vitamina que confere proteção ao sistema imunitário. Quando se encontra maduro, o pimento também contém um conteúdo apreciável em vitamina A, importante para a saúde visual e da pele.

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 1 pimento médio
- 8 batatas médias
- 4 postas de perca
- 1 tomate médio
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 ramo de salsa
- 1 colher de chá de azeite
- Água q.b.

Confeção:

- Descascar, lavar e cortar em pedaços pequenos a cebola, o tomate e o pimento.
- Colocar a cebola numa panela com um pouco de água e adicionar o azeite. Deixar ferver.
- Adicionar o tomate e deixar ferver.
- Acrescentar o pimento e o pimentão-doce e apure.
- Triturar o preparado e adicionar a farinha. Mexer.
- Colocar o molho sobre as postas de perca e levar ao forno até alourar.
- Cozer à parte as batatas. Quando estiverem cozidas, colocá-las numa travessa.
- Regar com um fio de azeite e salpicar com a salsa picada.
- Levar ao forno até alourar.

Adaptado de: Livro de receitas para os + novos; www.apn.org.pt