

# Dos de cabillaud au four

Bacalhau Assado filete.

Comer peixe uma vez que existem mais!



Bacalhau Assado filé - Receita publicada em 07/12/2011

Serve 4

- 2 agradável Faixa de bacalhau 400g
- 4 tomates
- 6 abobrinhas pequenas
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- 6 grandes chalotas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- uma pequena jarra de tapenade.

## Progressão

Escolha duas nice Faixa de bacalhau pavers bem cortadas.

Corte a abobrinha em palitos, saltar-lhes exatamente e apenas alguns minutos em azeite no corante superficialmente ailler (alho esmagado) e sem exagerar livrar em uma assadeira.

Núcleo e os tomates cortados em cubos.

Refogue em azeite e adicione um pouco de tomilho fresco.

Pique as cebolas e cebolinha, colocá-los a suar em uma panela apropriada e em fogo baixo.

Misture e cobrir até que todos torna-se base e levemente colorido.

Adicione o purê de cebola e cebolinha cristalizadas apenas para colorir, um pouco de purê de azeitonas pretas, tapenade tipo cru e alho picado a gosto do tomate esmagado.

Coloque o bacalhau em paralelepípedos salteados varas de abobrinha.

Coloque uma colher deste conjunto em cada filé de bacalhau e cubra com papel alumínio.

Asse em forno quente a 200 ° C de 5 a 8 minutos, dependendo da espessura dos filés e sua preferência na fase de cozedura.

A culinária justo é alcançado quando se percebe uma liberação de vapor no prato.

Este é o suficiente para cozinhar o peixe.

Concluir

Esfriar completamente.

Simples, leve, peixe permanece rosa e fofo.

Aviso cozimento prolongado destrói qualquer chance de festa!

E você não diz "GOURGETTE" ou eu vou atomizar!

Impulsionar a um produtor amigo: você encontrar na loja Internet Goutdeprovence.com excelente tapenade preto ou verde AOC Provence.

<http://chefsimon.lemonde.fr/recettes/dos-de-cabillaud-au-four--3>

São Paulo, SP, 30 Setembro de 2015

Mkmouse