

Filé de pescado ao Forno



INGREDIENTES:

- 1 filé de pescado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal grosso
- 1 pitada de fondor
- 1 pimenta do reino
- 7 alcaparras
- Papel alumínio

MODO DE PREPARO:

1. Colocar em uma assadeira o papel alumínio, acrescentar todo o sal grosso e deixando espalhado no local onde for ficar o filé.
2. Depois coloque uma colher de azeite e misture com o sal grosso.
3. Em seguida coloque o filé sobre esta mistura.
4. Em cima do filé polvilhe a pimenta do reino, o fondor, o restante do azeite e distribua as alcaparras.
5. Feche o papel alumínio como se fosse um envelope de modo que o filé fique intacto.
6. Deixe assar no forno (200 graus) por 20 minutos.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

Dica: faça quantas porções quiser pois esta receita é individual, só aumente o tamanho da forma para assar tudo junto.