



Atum com estragão

# atum com estragão

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

## ingredientes

7 dl de água

1 alho francês

1 cenoura

1 casca de laranja

1 folha de louro

1 ramo de salsa

Tomilho seco

1 cravinho

Pimenta em grão

4 postas de Atum fresco

Sal q.b

1 colher de sopa de  
Becel Cozinha

1 colher de sopa de  
farinha

Estragão picado

## modo de preparação (para 4 porções)

para atum com estragão

1. Leve ao lume a água, a parte branca do alho francês e a cenoura cortada às rodelas, a casca da laranja, o louro, a salsa, uma pitada de tomilho, o cravinho e alguns grãos de pimenta.
2. Quando levantar fervura, introduza o peixe e tempere com uma pitada de sal. Deixe cozer suavemente durante 10 minutos.
3. Retire o peixe para a travessa e mantenha-o quente. Retire do caldo a casca de laranja e triture os legumes com a varinha. Leve o caldo a ferver até reduzir para metade.
4. À parte, derreta a Becel Cozinha, polvilhe com a farinha e regue com o caldo. Mexa e deixe engrossar. Junte a raspa do limão e uma pitada de estragão.
5. Sirva o peixe com o molho e acompanhe com couvinhas de Bruxelas e massa de conchinhas.

Saboroso!