



Cação com molho de coentros

cação com molho de coentros

30 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

700 g 4 a 5 postas de
cação (ou safio

postas abertas)

Sal q.b

Pimenta

1 dl de vinho branco

4 colheres de sopa Becel
Cozinha

2 cebolas

4 dentes de alho

1 folha de louro

1 molho de coentros

1 gema

modo de preparação (para 4 porções)

para cação com molho de coentros

1. Tempere o cação com uma pitada de sal, pimenta e o vinho branco.
2. Deite num tabuleiro a Becel Cozinha em vários pedaços e as cebolas cortadas em rodelas. Coloque por cima as postas de cação, regue com a marinada, polvilhe com os dentes de alho picados e junte o louro.
3. Tape o tabuleiro com folha de alumínio e introduza no forno quente durante cerca de 25 minutos.
4. Retire o louro e coloque o peixe no prato de serviço, mantendo-o quente. Ao caldo da cozedura do peixe, junte os coentros e leve a ferver ao lume durante 2 minutos. Fora do lume, adicione a gema e bata o molho com a varinha.
5. Deite o molho sobre o cação e sirva imediatamente com batatinhas cozidas, polvilhadas com coentros picados e uma salada variada.

Saboroso!