



Dourada aromática

dourada aromática

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

4 postas de dourada (ou prego)

2 colheres de sopa de Becel Cozinha

4 dentes de alho

1 folha de louro

Alecrim

1 dl de leite magro

Sal q.b.

2 cebolas

1 tomate grande

100 g de cogumelos

1 pimento verde

modo de preparação (para 4 porções)

para dourada aromática

1. Coloque as postas de dourada num tabuleiro, untado com Becel Cozinha. Polvilhe o peixe com os alhos picados, o louro em bocadinhos e alecrim. Regue com o leite e tempere com uma pitada de sal.
2. Descasque e corte as cebolas em rodela finas. Pele o tomate, retire-lhe a pele e as grainhas e corte em cubinhos. Lave e corte os cogumelos em lâminas e o pimento em tiras.
3. Deite os legumes num tacho e leve a cozinhar com a Becel Cozinha durante cerca de 5 minutos.
4. Disponha este preparado sobre o peixe, cubra o pirex com folha de alumínio e leve a cozer em forno moderadamente quente (200°C) cerca de 30 minutos.
5. Sirva acompanhado com feijão verde cozido e batata doce assada.

Saboroso!