



Garoupa com molho de citrínos

garoupa com molho de citrínos

30 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

4 lombos de garoupa

2 laranjas

0,5 limão

Sal q.b

0,5 dl de rum

2 colheres de sopa de
sultanas douradas

Farinha

3 colheres de sopa de
Becel Cozinha

Pimenta preta em moinho

modo de preparação (para 4 porções)

para garoupa com molho de citrínos

1. Regue a garoupa com o sumo de 1 laranja e do limão e tempere com uma pitada de sal.
2. Corte o vidrado da casca de 1 laranja em juliana fina e ponha de molho, no rum, juntamente com as sultanas.
3. Escorra o peixe e passe por farinha, sacudindo o excesso.
4. Derreta a Becel Cozinha numa frigideira. Aloure os lombos de garoupa de todos os lados. Retire e mantenha quente.
5. Deite o sumo da marinada, a juliana de laranja, as sultanas e o rum na frigideira e deixe ferver, agitando-a.
6. Descasque outra laranja e corte em gomos.
7. Introduza a garoupa, tempere com pimenta moída no momento, e deixe acabar de cozer. Adicione os gomos de laranja.
8. Sirva com brócolos cozidos e arroz.

Saboroso!