



Goraz em Trougha de Couve

goraz em trouxa de couve

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

2 gorazes médios

Sal q.b.

4 a 6 folhas de couve lombarda

Água

4 tomates

2 dentes de alho

1 colher de sopa de salsa picada

2 colheres de sopa de manjeriçao picado

1 colher de sopa de alcacharras

2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas

2 colheres de sopa de pao ralado

Becel Cozinha.

modo de preparação (para 4 porções)

para goraz em trouxa de couve

1. Ligue o forno e regule-o para os 180 ° C.
2. Passe os peixes por água enxugue com papel de cozinha e tempere por dentro e por fora com um pouco de sal.
3. Apare o talo das folhas de couve e escale-as com água a ferver.
4. Lave o tomate e dê um golpe em cruz no lado oposto. Mergulhe o tomate na água a ferver durante uns minutos. Retire a pele ao tomate, limpe-o de grãos, pique em pedacinhos e coloque a escorrer dentro de um coador. Pique os dentes de alho, a salsa, o manjeriçao, as alcacharras e as azeitonas e deite numa taça, junte o pao ralado e o tomate e misture bem.
5. Escorra as folhas de couve, enxugue com papel de cozinha sobreponha ligeiramente 3 a 3. Por cima de cada conjunto de folhas coloque 1 goraz e recheie a barriga com a mistura de tomate. Coloque por cima uma colher de sobremesa de Becel Cozinha e embrulhe-os nas folhas de couve.
6. Coloque os peixes num tabuleiro, regue com mais um pouco de Becel Cozinha e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.
7. Acompanhe com batata doce assada.

Saboroso!