

# Peixe Assado em Areia do Mar

## Peixe Assado em Areia do Mar

350g peixe fresco (ideal é um peixe com um mínimo de 700g para 2 pessoas)

Q.b. sal grosso

1 clara de ovo

1 banana

1 folha de bananeira

Q.b. areia do mar

## Molho para o Peixe

3 colheres de sopa vinagre de vinho tinto (21g)

3 colheres de sopa de vinho verde (21g)

1 colher de sopa de manteiga (22g)

1 colher de café de pimenta moída na hora (2g)

1/2 cebola pequena (50g)

1 dente e meio de alho seco (4,5g)

## Batata e Legumes Cozidos e Corados

3 batatas média (250g)

1 cenoura média (70g)

1 cabeça de nabo média (70g)

2 colheres de café de sal grosso (2g)

1 colher de sopa de azeite (7g)

1 pitada de pimenta preta em pó (0,2g)

**Nota:** Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

## Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 673,2 kcal

Proteína: 40,3 g

Gordura: 30,5 g

HC: 58,2 g



### Confeção do Peixe Assado em Areia do Mar

- Num recipiente colocar sal grosso com a clara de ovo, envolver de forma a que fique com uma consistência forte, se a ligação estiver pouco consistente, colocar mais sal grosso
- Lavar o peixe e extrair as guelras assim como o interior
- Deixar as escamas e lavar novamente o peixe
- Numa base em metal colocar areia e folhas de bananeira
- Fazer uma cama com o preparado de sal grosso com a clara
- Dispor o peixe e cobrir com o preparado de sal grosso e clara
- Cortar o sal à volta da cabeça do peixe e nas laterais, de forma a que depois de assado se consiga remover a placa de sal
- Para finalizar, tapar com as folhas de bananeira e selar bem com a areia do mar
- Colocar o peixe a assar nas brasas durante 45 minutos (para peixe com um mínimo de 700g)
- Passados 25 minutos adicionar as bananas e selar novamente com a areia
- Quando finalizada a confeção retirar as bananas e limpar a areia
- Remover a areia do peixe, assim como as folhas de bananeira
- Retirar a placa de sal
- Remover a pele do peixe

**Nota:** Para fazer este peixe na sua casa, utilize o forno, siga as indicações somente do preparado com sal grosso/ clara, eliminando as folhas de bananeira e a areia. O peixe demora 40 minutos a 180°, quanto às bananas é suficiente colocar no forno 5 minutos e não são cobertas.

### Confeção do Molho para o Peixe

- Colocar num recipiente vinagre de vinho tinto, verdeiro, cebola picada, alho picado e a pimenta preta moída na hora
- Deixar ferver até que reduza para metade a quantidade do liquido
- Retirar do lume e repousar 10 minutos
- Passar o liquido por passador
- Cortar manteiga fria em cubos
- Colocar o liquido num banho maria ao lume
- Adicionar a manteiga aos poucos e mexer até que o molho fique ligeiramente cremoso

### Confeção da Batata e Legumes Cozidos e corados

- Lavar a batata e cortar aos quartos com a pele
- Colocar as batatas num recipiente ao lume para cozer
- Temperar com sal grosso e fio de azeite
- Descascar a cenoura, cortar em palitos grossos e adicionar à batata
- Retificar tempero
- Descascar e cortar aos quartos a cabeça de nabo
- Após cinco minutos de cozedura da batata e cenoura, adicionar a cabeça de nabo
- Quando os legumes e a batata estiverem cozidos, retirar e escorrer
- Corar a batata e os legumes em azeite
- Temperar com pimenta preta em pó

**Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação**

**Boa degustação**