

Dourada no forno I



Ingredientes: 4 unidade de douradas
1 unidade de cebola (grande)
3 unidade de tomates
2 unidade de dentes de alho
1 load de louro
1 unidade de copo de vinho branco
1 unidade de limão
1 unidade de copo de azeite
2 unidade de batatas grandes
0 totaste de pão ralado
0 totaste de sal

Instruções de preparação:

Limpe as douradas retirando-lhes as tripas. Lave-as e faça-lhes alguns golpes transversais. Num tacho largo leve o azeite ao lume. Quando este estiver quente reduza a lume brando e adicione a cebola cortada às rodelas, as batatas em rodelas e o alho picado. Logo que as batatas estejam macias, adicione os tomates cortados às rodelas, a folha de louro e o vinho. Deixe cozinhar em lume brando durante alguns minutos. Retire o tacho do lume e distribua os ingredientes por um tabuleiro que possa ir ao forno, formando uma camada de modo a receber o peixe em cima. Introduza nos cortes das douradas bocados de limão com a casca virada para cima. Polvilhe com o pão ralado e coloque as douradas no tabuleiro em cima da camada das verduras, preparada anteriormente. Leve o tabuleiro ao forno pré-aquecido a 180° e deixe cozinhar cerca de 40 minutos. De vez em quando molhe as douradas com o molho que se vai formando no fundo do tabuleiro, de modo a que não fiquem secas.

Sugestões Adicionais: