Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pregado no Forno à Chef

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1,5 Kg de Pregado Pescanova
- Louro q.b.
- Azeite q.b.
- Vinho branco q.b.
- Sal q.b.
- 1 limão
- 2 malaguetas (facultativo)
- Salsa fresca q.b.

Preparação

1. Na peixaria, peça para eviscerar, amanhar (cortar as barbatanas, mas não escamar) e dar um golpe transversal, na pele mais escura, do Pregado.

2. Em casa, passe por água fria.

3. Forre um tabuleiro com folha de alumínio (a parte brilhante em contacto com o Pregado), coloque algumas folhas de louro frescas e disponha o Pregado, com a pele mais escura virada para cima. Tempere com sal grosso, uma hora antes de o levar ao forno.

4. Pré-aqueça o forno entre 180º - 200º, em função do tamanho do Pregado.

5. Regue o Pregado com azeite em abundância, vinho branco a gosto, 1/3 de copo de água e tempere com sumo de limão. (Para os apreciadores, junte 2 malaguetas inteiras ou cortadas).

6. Leve ao forno durante 20 minutos, retire e volte a regar com azeite, se necessário, acrescente um pouco mais de água. Polvilhe com salsa seca ou fresca. Deixe cozinhar durante mais 10 a 20 minutos, dependendo do tamanho do Pregado.

7. Acompanhe com batata-doce assada e salada de alface e tomate.

Receita da autoria de Carlos Henriques

Produtos Associados

Bacalhau Especial Sel Chef Isl.

1 kg

Preparado Arroz de Bacalhau

700 g

Lombos de Bacalhau

550 g

Lombos de Bacalhau

400 g

Bacalhau Desfiado

850 g

Supremas de Bacalhau

400 g