



Enrolado de peixe mediterrâneo



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de truta	10 unidades pequenas	1 kg
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	3 colheres (chá)	15 g
Cenoura (cortada em palitos, cozida "al dente")	2 unidades médias	300 g
Vagem holandesa (cortada ao meio, cozida "al dente")	10 unidades médias	200 g
Tomate (maduro, sem pele e sem sementes, picado)	4 unidades médias	600 g
Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®	1 xícara e meia (chá)	150 ml
Tempero Sazón® Profissional Legumes e Arroz	1 colher (chá)	5 g
Folhas de manjeriço	10 unidades	2 g

Modo de Preparo

1. Em uma GN, disponha os filés de peixe e salpique o Caldo SAZÓN® Profissional. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
2. Distribua no centro dos filés os palitos da cenoura e da vagem, enrole os peixes e prenda

com 1 palito.

3. Disponha-os em outra GN, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até que estejam cozidos.

4. Enquanto isso, prepare o molho: no copo do liquidificador, coloque o tomate, o Azeite TERRANO™ e o Tempero SAZÓN® Profissional, e bata em velocidade média por 3 minutos, ou até ficar homogêneo. Transfira para uma panela pequena e leve ao fogo baixo, por 5 minutos, mexendo sempre até aquecer. Retire do fogo.

5. Regue o peixe com o molho de tomate reservado e decore com as folhas de manjericão. Sirva em seguida.