



Merluza à moda portuguesa



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de merluza	10 unidades	1 kg
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Pimenta-do-reino	meia colher (chá)	1,5 g
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	110 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	1 xícara (chá)	200 ml
Pimentão vermelho (assado, sem pele, fatiado)	1 unidade média	150 g
Pimentão verde (assado, sem pele, fatiado)	1 unidade média	150 g
Cebola (em rodela)	2 unidades médias	300 g
Batata (cozida, em rodela)	4 unidades médias	640 g
Ovo cozido (em gomos)	5 unidades	250 g
Azeitona preta (sem caroço, cortada ao meio)	10 unidades	40 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Cebolinha-verde (picada)	meia xícara (chá)	20 g

Modo de Preparo

- 1.** Em uma GN, disponha os filés de peixe e tempere com o HONDASHI® Profissional, metade do sal e a pimenta-do-reino. Empane levemente com a farinha de trigo e bata com as mãos para tirar o excesso. Reserve.
- 2.** Em uma sauteuse média, coloque 3 colheres (sopa) de Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte as batatas e frite por 3 minutos de cada lado, ou até dourar. Reserve.
- 3.** Na mesma sauteuse, coloque 3 colheres (sopa) de Azeite TERRANO®, e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os filé de peixe temperados e frite por 1 minutos de cada lado, ou até dourar. Retire os filés da frigideira e reserve.
- 4.** Acrescente os pimentões, a cebola e o sal restante, e refogue por 3 minutos, ou até que a cebola fique transparente. Reserve.
- 5.** Em uma GN $\frac{1}{2}$, distribua as batatas, os legumes refogados e o peixe. Regue com mais 3 colheres (sopa) de Azeite TERRANO® e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até que aquecer.
- 6.** Retire do forno, distribua os ovos e as azeitonas, regue com o restante do Azeite TERRANO®, salpique a cebolinha-verde e sirva em seguida.