



Peixe no Papelote

Peixe no papelote com Alpro alternativa às Natas, à base de Soja

Preparação

1. Comece por dividir o feijão verde em dois, cortando-o em comprimento e escale-o até ficar al dente. Lave e descasque os restantes vegetais e corte-os em juliana. Descasque e pique o alho e as chalotas. Estufe os vegetais em lume brando durante alguns minutos com 1 colher de sopa de Alpro creme soja para cozinhar e assar até estarem al dente. Tempere-os com pimenta moída e sal.

2. Prepare 4 folhas de alumínio. No centro de cada folha, coloque um filete de peixe e tempere com sal, pimenta e algumas gotas de sumo de limão. Espalhe alguns dos vegetais estufados em cima do peixe e coloque um segundo filete. Finalize com uma folha de louro por cima, alguns raminhos de alecrim e uma rodela de limão.

3. Misture a Alpro alternativa às natas com o caldo de peixe ou legumes, tempere com sal e pimenta e verta uniformemente sobre os 4 papelotes de peixe. Feche os papelotes dobrando e unindo as extremidades, de modo a não apertar o peixe e os vegetais.

4. Coloque os papelotes no centro de uma grelha ou grelhador e asse durante 4 a 6 minutos, dependendo da espessura dos filetes. Sirva de imediato com pão torrado ou batata assada.



4 porções



35min



Ingredientes

- 60 g de feijão verde
- 8 filetes de peixe com +/- 120 g (ex: perca, taíña, salmonete)
- 2 cenouras
- 1 funcho grande
- 1/2 limão
- 2 chalotas
- 2 dentes de alho
- 4 folhas de louro
- 4 raminhos de alecrim
- 100 ml de caldo de peixe ou de legumes
- 125 ml de Alpro alternativa às Natas Culinárias, à base de Soja
- 2 c. de chá de Alpro Creme de soja para Cozinhar e Assar
- pimenta móida na hora
- sal

Feito com

Alpro Alternativa às Natas Culinárias

