

Peixe na Barca



Peixe na Barca

Já publiquei aqui no Panela de Vó o Peixe na Barca e hoje vou deixar com vocês uma variação super gostosa e light dessa pescada branca ou do peixe que você preferir. Dessa vez o peixinho vai acompanhado de legumes e o tempero é o “Lemon Pepper”, que é a base de limão e pimenta. Coloque só um pouco se você não for fã de pimenta, ou coloque o seu tempero favorito para peixes. Muito fácil e rapidinho!

Ingredientes:

- 4 filés de Pescada Branca
- Lemon pepper
- Sal
- Azeite

- 2 cenouras raladas ou cortadas em tiras bem fininhas
- 2 abobrinhas raladas ou cortadas em tiras bem fininhas
- Tomatinhos cereja cortados ao meio

Modo de fazer:

1. Corte um pedaço de papel alumínio de mais ou menos 30 cm X 30 cm e coloque o peixe no centro com a parte brilhante virada para dentro.
2. Coloque os legumes no centro e o peixe por cima temperado com o lemon pepper e um pouco de sal e azeite.
3. Adicione os tomatinhos e embrulhe o peixe, fechando as laterais.
4. Leve ao forno a 200° C por mais ou menos 20 minutos.
5. Abra com cuidado o papel alumínio e prontinho!!