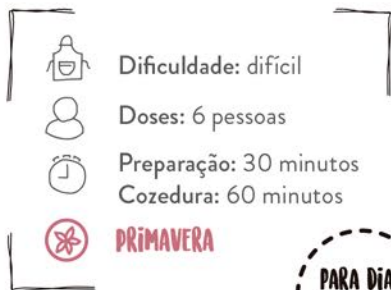


PREPARAÇÃO

- 1 Coza o peixe e reserve a água para depois fazer o xarém. Lasque o peixe, retirando-lhe as espinhas.
- 2 Lamine metade da cebola e do alho e envolva com 1 c. de sopa de azeite e 10ml de vinho, em lume brando, durante 2 minutos.
- 3 Junte as lascas de peixe e envolva com a cenoura ralada e os espinafres, tempere com 1 c. café de sal. Reserve.
- 4 **Para o Xarém:** comece por colocar 1 c. sopa de azeite num tacho com a restante cebola picada. Junte um pouco de água da cozedura do peixe, e vá adicionando as duas farinhas em lume brando, envolvendo com uma varinha até engrossar. No final, junte os coentros picados e tempere com ½ c. café de sal. Coloque num ou dois tabuleiros forrados com papel vegetal e leve ao frio por 30 minutos.
- 5 **Para o molho de tomate:** coloque a polpa de tomate num tacho em lume brando. Junte o restante vinho, a restante cebola e o alho picados. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta, deixe apurar em lume brando durante 15 minutos e triture tudo com uma varinha mágica.
- 6 Pré-aqueça o forno a 180°C. Retire o xarém do frio e corte na medida que pretender, para montar a lasanha.
- 7 Coloque uma fatia de xarém, disponha o peixe e o molho de tomate e outra camada de xarém. Repita o processo até ficar com a fatia de xarém por cima.
- 8 Leve ao forno durante aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado por cima.

LASANHA DE PESCADA E XARÉM LAMINADO



INGREDIENTES

- 700g de postas de pescada para cozer
- 200g de farinha de milho
- 200g de sêmola de milho
- 2 c. sopa de azeite
- 2 c. sopa de coentros frescos picados
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 2 c. café de sal
- 1 c. chá de pimenta preta moída
- 1 cenoura ralada
- 20ml de vinho branco
- 300g de polpa de tomate
- 200g de espinafres frescos



Guarde uma dose no frigorífico para comer noutra refeição. Alimentos cozinhados podem ser conservados no frigorífico até 3 dias.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
461	30g	11g ●	2g ●	58g	5g ●	4g	1,4g ●

Por dose/pessoa (352g)