

# Carapaus no Forno (Alcains)

## INGREDIENTES

Para 4 pessoas

1 kg de carapaus ;  
2 colheres de sopa de farinha ;  
1 dl de azeite Valle Madruga;  
1 tomate maduro ;  
3 dentes de alho ;  
1 folha de louro ;  
1 cebola ;  
sal Marinho Rui Simeão;  
pimenta ;  
colorau



## PREPARAÇÃO

Tiram-se as cabeças e arranjam-se os carapaus.

Temperam-se com umas pedrinhas de sal.

Passam-se os carapaus por farinha, sacodem e dispõem-se no tabuleiro onde já se deitou o azeite. parte.

Prepare misturando o tomate cru (sem pele e sem sementes) esmagado com as mãos, os alhos picados, o louro cortado em bocadinhos, sal, pimenta e colorau.

Junta-se ainda um pouco de água e leva-se ao forno até estar bem cozido.

### Curiosidade

Até há bem pouco tempo era bastante difícil encontrar peixe na Beira Baixa.

Chegava ali em caixas de folha especialmente concebidas para o efeito, de que se mostra um exemplar.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)

