

# Truta Assada Com Tomilho

*Chef Jamie Oliver*

## INGREDIENTES

- 1 truta grande
- 2 mancheias de tomilho fresco, escolhido
- sal marinho Rui Simeão
- Pimenta acabada de moer
- 3 colheres de sopa de azeite Valle Madruga
- 2 limões
- 4 folhas de louro, fresco se possível



## PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno na temperatura máxima. Lave a truta por dentro e por fora e seque com papel de cozinha. Num almofariz, triture o tomilho, uma colher de chá de sal marinho o azeite. Tempere com a pimenta. Esfregue a truta com esta mistura. Espalhe o sabor na cavidade da barriga e na pele. Corte os limões ao meio e retire as pontas para ficarem planos. Com a ponta da faca, faça uma incisão no interior de cada metade do limão e introduza uma folha de louro. Coloque a truta e os limões num tabuleiro para assar e meta no forno durante cerca de 10 minutos. Para verificar se a truta está bem cozinhada, experimente separar o peixe da espinha na parte mais espessa da truta. Se o conseguir fazer facilmente, está cozinhada, se não, volte a colocá-la no forno durante mais uns minutos. Quando a truta estiver cozinhada, a pele deve estar estaladiça. Os limões assados devem estar doces. É uma ótima forma de cozinhar os limões, pois o louro também infunde o seu sabor característico. Servir com umas batatas salteadas e uma salada verde.

### **Batatas salteadas com tomilho:**

Lave muito bem umas batatas com a casca e leve a cozer com sal marinho e uma pearnada de tomilho. Quando cozidas corte-as em quartos com casca. Deitei numa frigideira de fundo espesso 2 colheres de (sopa) de azeite, quando quente juntei as batatas tomilho esfarelado e pimenta preta acabada de moer, e fui salteando as batatas até começarem a ficar loiritas.



Alberto Ramos Moreira  
935 626 736  
[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)

