

DADOS DE GAROUPA COM PRESUNTO E MANJERICÃO, BERINGELA FRITA E MOLHO DE IOGURTE E MAÇÃ

Chefe José Avelaz

INGREDIENTES

- Lombos de garoupa;
- 12 fatias de presunto;
- Manjeriço;
- Beringelas;
- Iogurte natural;
- Maçã verde;
- Limão;
- Azeite Truncado;
- Sal Marinho Rui Simeão;
- Pimenta;



PREPARAÇÃO

Corte os lombos de garoupa em cubos. Estique uma fatia de presunto, coloque por cima algumas folhas de manjeriço e um cubo de garoupa.

Enrole e coloque num prato do forno. Repita a operação para todos os cubos de garoupa. Leve ao forno aquecido a 70°C durante 25 minutos.

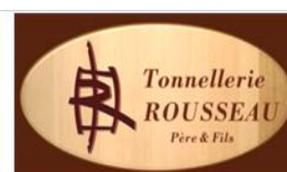
Como os fornos são diferentes, se achar que a garoupa não está cozinhada pode aumentar a temperatura para 100/120°C, no máximo.

Corte as beringelas em rodelas de 1,5 cm e regue com um fio de azeite. Frite as rodelas de beringela numa fritadeira de óleo ou

leve-as ao forno aquecido a 180°C. Tempere um fio de azeite, sal e pimenta.

Bata ligeiramente o iogurte com o sumo de limão, sal e pimenta. Sem descascar, corte a maçã verde em cubinhos para dentro do iogurte

e envolva tudo. Retire a garoupa do forno. Sirva a garoupa com a beringela e o molho de iogurte e maçã verde. Finalize com um fio de azeite.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt