

Carapaus no Forno (Alcains)

INGREDIENTES

Para 4 pessoas

1 kg de carapaus ;
2 colheres de sopa de farinha ;
1 dl de azeite;
1 tomate maduro ;
3 dentes de alho ;
1 folha de louro ;
1 cebola ;
sal Marinho;
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.