



35 min.



Fácil



Económico



Carapaus com Molho à Espanhola

INGREDIENTES

1 embalagem de carapau
q.b. sal
1 cebola
2 c.sopa vinagre
1 dente alho
1 c.chá pimentão doce
1 ramo coentros (ou salsa)
6 c.sopa azeite
q.b. sal
q.b. pimenta

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1 Descongele os Carapaus no frigorifico (cerca de 12 horas).
- 2 Salgue os carapaus 30 minutos antes de os grelhar.
- 3 Na altura, retire o excesso de sal e coloque os carapaus a grelharem enquanto prepara o molho à Espanhola.
- 4 Pique a cebola, o dente de alho e os coentros (ou salsa se preferir).
- 5 Numa tacinha junte o sal, a pimenta, o pimentão doce o vinagre e o azeite e misture bem.
- 6 Adicione a cebola, o alho e os coentros picados e misture bem.
- 7 Sirva os carapaus grelhados com o molho por cima e acompanhe com uma deliciosa salada de tomate.