

## Abrótea assada à Calhoca



### *Ingredientes (6 pessoas):*

- 12 postas de abrótea
- 1 cebola picada finamente
- 2 dentes de alho picados finamente
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de pimenta da Jamaica em grãos
- 1 ramo de salsa
- sal & pimenta moída no momento
- 2 tomates cortados em cubos pequenos (ou 2-3 colheres de polpa de tomate)
- 1/2 pimento vermelho cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimento verde cortado em cubos pequenos
- vinho branco seco
- água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- azeite
- 1 pitada de cominhos moídos

---

### **Preparação:**

Pré-aquecer o forno a 200°C.

Colocar as postas de peixe num tabuleiro. Juntar a cebola picada, os alhos, a folha de louro, os grãos de pimenta da Jamaica, os tomates e os pimentos. Polvilhar com a salsa previamente picada.

Temperar com sal, pimenta e os cominhos. Regar com vinho e água em quantidades suficientes, sem chegar a cobrir o peixe (2/3 de vinho e 1/3 de água).

Distribuir a manteiga previamente cortada em pedacinhos e regar com um fio de azeite.

Levar ao forno por 20-25 minutos, a 200°C, ou até o líquido de cozedura borbulhar e a cebola alourar. Verificar a cozedura do peixe, descolando ligeiramente a carne da espinha com a ponta de uma faca.

Retirar o tabuleiro do forno e servir de seguida. Acompanhar com batatas ou arroz.