



PEIXE COM LEGUMES ASSADOS

 6 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de filé de peixe cru
- 2 unidades de limão tahiti cru (120 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de chá de mel de abelha (6 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 2 xícaras, em cubos de abóbora cabotian crua (232 g)
- 2 unidades médias de batata doce (280 g)
- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 4 folhas médias de couve manteiga crua (80 g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (32 g)
- 2 colheres de chá de condimento, paprica (5 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho (2 g)
- 1 colher de sopa de pasta de gergelim (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para temperar o peixe, misture o limão, mel, raspas alho, sal e pimenta. Despeje por cima e deixe marinar por pelo menos 40 minutos. Enquanto isso prepare os legumes.
- 2º Para a abobora (moranga) e a batata doce, besunte com azeite, sal e pimenta. Coloque na airfryer ou no forno por 20 min, até ficarem macias.
- 3º Tempere o grão de bico com a páprica defumada, cominho, pimenta siria, sal limão e azeite. Misture bem e leve ao forno por 10 minutos.
- 4º Prepare o molho dos legumes: misturando bem o azeite, tahine, alho, e limão.
- 5º Em uma tigela misture a abobora, batata doce, grão de bico, e a couve ou kale e misture bem tudo.
- 6º Em uma frigideira quente, aqueça 2 colheres de sopa de azeite e sele as postas de peixe de todos os lados. Se preferir que fique bem passado após selar coloque as postas no forno por mais 15 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (339 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	511 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	6 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	46 g	61 %
GORDURA	8 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	194 mg	658 mg	27 %