



Filets de bar cuits avec légumes et purée de pommes de terre



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Intermédiaire




Com quem?
Entre amis



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 100ml de Gallo Huile
d'Olive Extra Vierge
Réserve

 20ml de Gallo Vinaigre de
Vin Blanc

- 4 bars (+/- 400g chacun)
- 460g de pommes de terre à cuire
- 80g d'oignon
- 40g de carotte râpée
- Gingembre en quantité suffisante
- 100ml de vin blanc

Modo de preparação

1

Placez les légumes, la moitié de l'huile d'olive, le Gallo Vinaigre de Vin Blanc, le vin blanc et le jus de citron sur un plateau.

2

Disposez les filets de bar enroulés et recouvrez-les de papier sulfurisé.

3

Faites cuire au four à 150°C pendant environ 25 minutes.

4

Faites cuire les pommes de terre avec la peau, égouttez, épluchez-les et écrasez-les à la fourchette en ajoutant le restant de l'huile d'olive.

5

Frir les dés de tomates dans de l'huile d'Olive et réserver.

6

Formez des quenelles (format des acras de morue) de purée de pommes de terre et disposez les filets de bar au-dessus, en arrosant de bouillon de la cuisson et des légumes.

Produtos utilizados



Réserve
Huile d'Olive Vierge Extra



Vin Blanc
Vinaigre Quotidiens



Mais receitas em
www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide