

Tainha na Telha



SÁLVA

De gosto forte e marcante, a sálvia deve ser usada com moderação, para que seu sabor não comprometa os outros temperos da receita. É muito apreciada também em forma de chá. Original da região mediterrânea, a sálvia, para os gregos, tinha a propriedade de conservar a memória.

Ingredientes

Peixe:

1 tainha com cerca de 3 kg
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 a 3 folhas de sálvia
sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio:

3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
½ xícara (chá) de cheiro verde picado
500 g de camarões pequenos, sem casca e limpos
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
6 azeitonas pretas picadas
sal a gosto

Modo de preparo

Limpe a tainha, retire a espinha, tempere com suco de limão, sálvia, sal, pimenta a gosto e reserve.

Recheio: Coloque o óleo em uma panela e aqueça em fogo alto. Junte cebola e cheiro verde. Reduza o fogo para brando e refogue até a cebola ficar macia. Acrescente os camarões e cozinhe somente até ficarem rosados, mexendo de vez em quando. Acrescente farinha de mandioca, azeitonas e tempere com sal a gosto. Cozinhe mexendo sempre, até obter uma farofa e tire do fogo. Recheie o peixe com a farofa, coloque-o dentro da telha, leve ao forno e asse por cerca de 30 minutos.

Obs.: Lave bem a telha, deixe secar e vede as extremidades com pedaços de papel alumínio.



Coleção de Receitas

Seja um verdadeiro Chef na sua cozinha. Confira outras receitas no site da Liquigás: www.liquigas.com.br