

TRUTA ASSADA COM LEGUMES AO VAPOR

Ingredientes:

- 2 filés de truta sem as espinhas (pode ter pele)
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de azeite
- pimenta e sal a gosto
- Legumes variados da sua preferência (usei brócolis, cenoura baby, abobrinha e vagem)
- azeite e sal a gosto para os legumes ao vapor

Modo de Preparo:

- Tempere os filés com sal e pimenta a gosto.
- Misture o molho inglês com o azeite e regue os filés com este molho.
- Pré-aqueça o forno a 200° e leve o peixe para assar por 5 minutos.
- Enquanto isso disponha os legumes numa travessa e regue com 1/2 xícara de chá de água.
- Tampe e cozinhe no microondas por 5 minutos.