

DADOS DE GAROUPA COM PRESUNTO E MANJERICÃO, BERINGELA FRITA E MOLHO DE IOGURTE E MAÇÃ

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Lombos de garoupa	Maçã verde
12 fatias de Presunto	Limão
Manjericão	Azeite
Beringelas	Sal
Iogurte natural	Pimenta

PREPARAÇÃO

Corte os lombos de garoupa em cubos. Estique uma fatia de presunto, coloque por cima algumas folhas de manjericão e um cubo de garoupa. Enrole e coloque num prato de forno. Repita a operação para todos os cubos de garoupa. Leve ao forno aquecido a 70°C durante 25 minutos. Como os fornos são diferentes, se achar que a garoupa não está a cozinhar pode aumentar a temperatura para 100°C-120°C, no máximo. Corte as beringelas em rodela de 1,5 cm e regue com um fio de azeite. Frite as rodela de beringela numa fritadeira sem óleo ou leve-as ao forno aquecido a 180°C. Tempere um fio de azeite, sal e pimenta. Bata ligeiramente o iogurte com o sumo de limão, sal e pimenta. Sem descascar, corte a maçã verde em cubinhos para dentro do iogurte e envolva tudo. Retire a garoupa do forno. Sirva a garoupa com a beringela e o molho de iogurte e maçã verde. Finalize com um fio de azeite.

