

PAPILLOTE DE GAROUPA COM ESPARGOS E CITRINOS

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

300g de lombos de garoupa
8 espargos verdes
1 laranja
1 limão
Manjericão q.b.

Azeite q.b.
Sal q.b.
Flor de sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Corte os lombos de garoupa em cubos de tamanho uniforme, passe para uma taça e tempere com sal e um fio de azeite. Descasque os citrinos tendo o cuidado de retirar bem a casca e a parte branca, passe a faca pela zona que divide os gomos, retire os gomos e reserve. Retire os talos aos espargos (se quiser, poderá utilizá-los num caldo), lave bem os espargos, corte em lâminas finas e reserve. Corte pedaços de papel de alumínio com largura suficiente para fazer as trouxas. Dentro de cada pedaço de papel de alumínio, coloque um fio de zeite, sal, cubos de garoupa, espargos, gomos de limão e de laranja, folhas manjericão, mais um fio de azeite, flor de sal e pimenta. Feche os papillotes, coloque num tabuleiro e leve ao forno aquecido a 160°C durante 10 a 12 minutos, aproximadamente. Retire do forno e sirva de imediato.

