

BACALHAU EM PAPELOTE COM MEL E LIMÃO EM CONSERVA



CONFEÇÃO

1. Corte o limão em pequenos cubos. Coloque numa taça com o mel, o molho de soja e o azeite.

2. Coloque as postas de bacalhau no meio de 2 folhas de papel vegetal.

3. Regue com a marinada e feche os papelotes.

4. Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque os papelotes no cesto de vapor. Coloque o cesto de vapor na taça e seleccione o programa de vapor durante 20 min.

5. Após a cozedura, sirva de imediato com arroz.

INGREDIENTES

- 2 POSTAS DE BACALHAU (120 A 140 G POR POSTA)
- 1/4 LIMÃO EM CONSERVA
- 1 C. DE SOPA DE MEL
- 1 C. DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
- 1 C. DE SOPA DE AZEITE