



Filete de Salmonete com legumes provençais (Prato principal)

Quantidade	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por porção
400 g.	Filetes de salmonete	111	111
65 g.	Tomate	18	3
40 g.	Cebola	40	4
80 g.	Courgete	16	3
60 g.	Beringela	24	4
40 g.	Pimento vermelho	26	3
40 g.	Pimento verde	20	2
80 g.	Espargo verde	20	4
120 g.	Aipo em bola	38	11
100 g.	Água	0	0
10 g.	Azeite	900	90
15 g.	Sal	0	0
5 g.	Pimenta preta	238	2
			233

Preparação:

Ferver a água com o aipo e fazer um puré.

Cortar a cebola, courgete, beringela e pimentos em brunesa (cubos muito pequenos) e saltar também os espargos com um pouco de azeite. Fazer pétalas de tomate.

Na frigideira com o resto de azeite, corar o salmonete com cuidado para que não coza muito. Arranjar todos os ingredientes no prato ao seu gosto e decorar com uma folha de endro.