

## Peixe-gato no vapor

Um prato de peixe-gato delicioso e saudável servido com espinafres

Para 2 pessoas Tempo de preparação: 30 minutos Tempo de cozedura: 1 hora

- 400 g de peixe-gato
- 2 alhos franceses grandes
- 175 ml de azeite
- 50 g de mostarda Dijon
- Sal e pimenta preta
- 125 ml de molho de soja
- 40 g de sementes de sésamo
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de raízes de gengibre raladas (ou 2 colheres de chá de gengibre em pó)
- 1 limão médio

- 1 Ferva água numa panela ou caçarola grande. Junte casca de limão a gosto.
- 2 Separe as folhas do alho francês e mergulhe-as na água a ferver para aclarar. Em seguida, coloque as folhas numa tigela com água fria para mantê-las verdes.
- 3 Coloque as folhas de alho francês numa tábua de cozinha e regue-as com o azeite e a mostarda Dijon.
- 4 Envolve o peixe, temperado com sal e pimenta, com as folhas de alho francês. Coloque-as numa panela de cozer a vapor de 4 litros, tapada, e deixe ferver até o peixe ficar macio.

- 5 Entretanto, aqueça uma frigideira ou caçarola e frite as sementes de sésamo.
- 6 Depois de cozido, retire o peixe da panela e mantenha-o quente.
- 7 Coza os espinafres com os dentes de alho cortados aos bocadinhos na panela a vapor durante cerca de 7 minutos.
- 8 Retire os espinafres e envolva-os no molho de soja e gengibre.
- 9 Disponha pequenas porções de espinafre em pratos individuais. Por cima dos espinafres, coloque uma porção de peixe. Polvilhe com as sementes de sésamo fritas.



Material necessário



Panela de 4 litros



Panela de cozer a vapor com 4 litros de capacidade



Tigela



Frigideira antiaderente de 20cm