



Sugestão  
do Chef



# Filetes de Peixe Galo com Arroz Malandro de Tomate



## Ingredientes (4 pessoas)

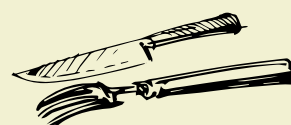
- 700 g de Peixe Galo em filetes
- 300 g de Arroz Carolino
- 200 ml de Polpa de Tomate
- 3 Dentes de Alho
- 1 Cebola
- 1 Tomate chucha
- 1 Limão
- 150 g de farinha
- 3 ovos
- Pimenta preta q.b.
- 1 Folha de louro
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

## Confeção:

1. Num tacho ao lume refogue em azeite a cebola, o alho e adicione uma folha de louro.
2. Em seguida junte o arroz carolino deixe refogar e junte a polpa de tomate e 300 ml de caldo de legumes.
3. Deixe cozer em lume brando o arroz durante 15min.
4. Passe os filetes de Peixe Galo por farinha e ovo e frite os mesmos em óleo abundante a 180°C.
5. Finalize o arroz com coentros picados e azeite.

## Preparação:

1. Peça para amanhar o Peixe Galo e retirar os filetes.
2. Marine os mesmos em sal, pimenta, sumo de limão e azeite.
3. Descasque a cebola e pique a mesma.
4. Descasque e pique os dentes de alho.
5. Corte o tomate em cubos sem grainhas.
6. Lave e pique os coentros.



Bom apetite!

**Militantes do  
Bom, São e Local**

Faça as suas compras em [auchan.pt](http://auchan.pt).

 **Auchan**