PRATO PRINCIPAL ♦ COM PEIXE

Peixe de Forno com Cogumelo Paris e Tomates

Filés de peixe assados sob uma cobertura brilhante de Cogumelo Paris King Funghi, tomate, cebola e alho refogados no azeite. Simples de montar e leve, é um prato completo que sai do forno já pronto para servir, sem precisar de mais nada além de um acompanhamento simples.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**40 min**	**Com Peixe**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira · Assadeira · Forno

INGREDIENTES

Filé de peixe (tilápia ou outro de sua preferência)	**1 kg**
Azeite extravirgem	**100 ml**
Cogumelo Paris King Funghi fresco, fatiado	**200 g**
Tomates grandes, sem sementes, em cubinhos	**2 unidades**
Cebolas, em cubinhos	**2 unidades**
Alho picado ou amassado	**4 dentes**
Ervas de Provence (ou ervas a gosto)	**1 col. chá**
Salsinha	**a gosto**
Sal	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira, refogar a cebola e o alho no azeite até ficarem levemente dourados. Acrescentar os tomates e refogar mais um pouco.

2. Limpar o Cogumelo Paris King Funghi com papel toalha seco e fatiar. Juntar à frigideira com as ervas, temperar com sal e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Reservar.

3. Temperar o peixe com sal, dispor os filés numa assadeira e cobrir com a mistura de cogumelos e tomate.

4. Levar ao forno alto até o peixe estar completamente cozido, cerca de 20 a 25 minutos.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir os filés direto da assadeira, com a cobertura de cogumelos e tomates por cima. Finalizar com salsinha fresca picada. Acompanha bem arroz branco e uma salada simples.

DICAS DA KING FUNGHI

- Escolha de peixe: filés brancos de sabor neutro (tilápia, panga, linguado) absorvem bem o tempero da cobertura.
- Cubra bem o peixe: distribuir a mistura por igual garante que nenhuma parte fique seca no forno.
- Finalize com salsinha fresca picada na hora de servir, para dar cor e frescor.
- Versão King Funghi: substitua o Cogumelo Paris King Funghi por Cogumelo Shimeji Branco King Funghi, para uma cobertura com textura diferente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	320 kcal / 1.339 kJ
Carboidratos	6 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	30 g
Gorduras totais	19 g
gorduras saturadas	3 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 210 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o sal adicionado no preparo. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*