

Mackerel é um de meus peixes gordurosos favoritos, mas ele realmente precisa de algo para cortar toda a riqueza. A *escalivada* é perfeita para isso. Idealmente, assar os pimentões e a beringela **sp0rt** um churrasco para obter esse sabor fumegante autêntico, mas, se necessário, um forno fará o trabalho muito bem também. Este prato captura a essência de um dia quente de verão, com as verduras assadas no *escalivada* tomando o centro do palco. Esta salada quente e pungente também é ótima com frango assado, costeletas de porco ou simplesmente sozinha com muito pão crocante.

Escalivada com pimenta de chili e mackerel frito

Preparo **10 min**

Cozinhar **1 hr 15 min**

Sirve para **4**

Se você gosta de mais picante, adicione uma pizca de flocos de pimenta e meio teaspoon de pimentão quente fumado ao *escalivada* **sp0rt** vez do pimento vermelho.

1 grande beringela

2-3 pimentões – uma mistura de vermelhos e amarelos, idealmente

8 tomates grandes **sp0rt** vara

1 cebola vermelha, pelada e cortada **sp0rt** gordas fatias

6 dentes de alho, sem pele

1 pimento vermelho, cortado ao comprimento

Sal e pimenta preta

1 colher de sopa de azeite de oliva, mais um pouco extra para o peixe

4 ramos de orégão, folhas despojadas

4 ramos de tomilho fresco

1 colher de sopa de vinagre de xerés

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

8 filetes de mackerel

Aqueça o forno para 210C (190C ventilador)/410F/gás 6½. Perfure a beringela por toda parte com um garfo e coloque-a **sp0rt** uma assadeira com os pimentões, tomates, fatias de cebola, alho e pimento vermelho. Tempere generosamente, adicione o azeite de oliva, misture para untar, então espalhe as ervas frescas por cima.

Asse por uma hora, até que todas as verduras estejam carbonizadas e muito tenras. Descarte a pele da beringela e dos pimentões e raspe a polpa e as sementes do interior dos pimentões, salvando o máximo possível dos sucos de cozimento. Desmonte a polpa da beringela e dos pimentões **sp0rt** tiras grossas e devolva-as à assadeira. Escorra a carne do alho de suas cascas paposas e adicione a carne macia à assadeira também. Despeje o vinagre de xerés e o azeite de oliva extra-virgem sobre as verduras assadas, então misture para untar.

Coloque um pouco de óleo **sp0rt** uma grade ou grande frigideira **sp0rt** um fogo médio-alto. Tempere os filetes de mackerel **sp0rt** ambos os lados, então frite os filés da pele para baixo por dois a três minutos, até ficarem crocantes. Virar, cozinhar por apenas um minuto ou dois mais, até ficar *apenas* cozido, então sirva com o *escalivada* quente e um pouco de pão crocante para molhar todos esses deliciosos sucos.

A luta foi originalmente marcada para 20 de julho **sp0rt** Arlington, Texas. O Dallas Cowboys da NFL será exibido na 6 Netflix

Tyson ficou enjoado e tonto durante a última hora de um voo entre Miami para Los Angeles. Seu

avião foi 6 recebido por socorristas, enquanto o acampamento do ator atribuiu ao episódio uma úlcera problema que disse precisar fazer treinamento leve 6 várias semanas
Tyson completa 58 anos **sp0rt** 30 de junho.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sp0rt

Palavras-chave: **sp0rt - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-22