



# Filets de bar cuits avec légumes et purée de pommes de terre

Categoria  
Peixe

Tempo de preparação  
Médio

Dificuldade  
Fácil

Custo  
Intermédiaire

Com quem?  
Entre amis

Nº de pessoas  
4 pessoas

## Ingredientes

100ml de Gallo Huile d'Olive Extra Vierge Reserva

20ml de Gallo Vinaigre de Vin Blanc

- 4 bars (+/- 400g chacun)
- 460g de pommes de terre à cuire
- 80g d'oignon
- 40g de carotte râpée
- Gingembre en quantité suffisante
- 100ml de vin blanc

## Modo de preparação

1

Placez les légumes, la moitié de l'huile d'olive, le Gallo Vinaigre de Vin Blanc, le vin blanc et le jus de citron sur un plateau.

2

Disposez les filets de bar enroulés et recouvrez-les de papier sulfurisé.

3

Faites cuire au four à 150°C pendant environ 25 minutes.

4

Faites cuire les pommes de terre avec la peau, égouttez, épluchez-les et écrasez-les à la fourchette en ajoutant le restant de l'huile d'olive.

5

Frir les dés de tomates dans de l'Huile d'Olive et réserver.

6

Formez des quenelles (format des acras de morue) de purée de pommes de terre et disposez les filets de bar au-dessus, en arrosant de bouillon de la cuisson et des légumes.

*Produtos utilizados*



*Reserva*

Huile d'Olive Vierge Extra



*Vin Blanc*

Vinaigre Quotidiens



*Mais receitas em*

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide