



## Linguado no papelote

### Ingredientes:

2 xíc (chá) de cenoura cortada em fatias finas  
2 xíc (chá) de abobrinha italiana ralada  
2 xíc (chá) de alho-poró cortado em tiras finas  
4 filés de linguado  
¼ xíc (chá) de vinho branco ou água  
1 ½ col. (sopa) de gengibre ralado  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Suco de 2 limões para temperar  
1 cebola picada



### Modo de fazer:

Tempere os filés com a pimenta, sal e limão.

Refogue a cebola em uma frigideira antiaderente. Depois cozinhe a cenoura, a abobrinha e o alho-poró al dente e reserve.

Corte 4 retângulos de papel manteiga de 20cm por 30cm. Arrume o filé no centro de cada pedaço do papel e cubra-os com os legumes.

Regue cada porção com 1 col (sopa) de vinho ou água. Polvilhe os filés com gengibre, sal e pimenta a gosto.

Leve ao forno por mais ou menos 25 minutos.

Preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Linguado no papelote

