VITLIS | RECEITA PARA GUARDAR

Posta de meca grelhada com limao e tomilho

Preparo 10 min | Forno/fogo 8 min | Rende: 2 porcoes

INGREDIENTES

- 2 postas de meca de 2 a 3 cm de espessura (cerca de 400 g no total)
- Sal a gosto (cerca de 1 colher de cha rasa)
- Pimenta-do-reino moida na hora a gosto
- 1 colher de sopa de azeite, dividida entre as postas e a frigideira
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho (cerca de 8 g) amassados
- Ramos de tomilho fresco ou salsinha picada (opcional)
- 1 limao em metades para servir

MODO DE PREPARO

1. Seque e tempere

Tire as postas da geladeira com 15 minutos de antecedencia, seque muito bem com papel-toalha e tempere com sal e pimenta-do-reino dos dois lados. Regue com parte da colher de azeite e espalhe com as maos.

2. Aqueca a frigideira

Leve uma frigideira de ferro ou de fundo grosso ao fogo medio-alto por dois a tres minutos. Quando um pingo de agua evaporar em contato com o metal, esta pronta. Adicione o restante do azeite e distribua.

3. Sele sem mexer

Coloque as postas e nao toque nelas por tres a quatro minutos: a crosta dourada se forma sozinha. Se a posta grudar ao levantar com a espatula, ainda nao e hora de virar.

4. Vire uma vez so

Vire com uma espatula firme apoiada na largura da posta e repita os tres a quatro minutos. No ultimo minuto, junte a manteiga, o alho amassado e o tomilho, inclinando a frigideira e regando a carne com a gordura quente.

5. Cheque o ponto

Para seguranca, meca 63 °C na parte mais grossa, sem encostar o termometro na frigideira. Sem termometro, cozinhe ate a carne ficar opaca e se separar facilmente com um garfo. Se o centro estiver translucido, continue o cozimento. Cor e textura ajudam a avaliar o ponto, mas nao substituem a medicao de temperatura.

6. Descanse e sirva

Retire do fogo, espere dois minutos e sirva com o limao espremido na hora, arroz branco, salada leve ou legumes grelhados.

Receita completa em vitlis.site/artigos/peixe-meca-grelhado

Vitlis - texto e fotos proprias. Uso pessoal.