



Filetes de Pescada á Bulhão Pato



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para os Filetes de Pescada à Bulhão Pato:

- Filetes de Pescada do Cabo PESCANOVA 1 emb.
- Azeite q.b.
- Dentes de alho 4 unid.
- Vinho branco 100 ml
- Sal q.b.
- Limão 1 unid.
- Coentros frescos 1 molhinho

Preparação

Preparação do refogado com alho:

1. **Cobrir** o fundo de uma frigideira larga **com azeite**.
2. **Amolecer** os dentes de alho laminados e **regar** com o vinho.
3. **Deixar ferver** durante 1 a 2 min., para evaporar ligeiramente.

Preparação dos Filetes na frigideira:

4. **Juntar** os **Filetes de Pescada** previamente descongelados e secos com papel absorvente.
5. **Temperar** com sal e **cozinhar** por **4 min. de cada lado, aprox.**
6. Regar com o sumo de limão e deixar **levantar fervura**.
7. **Juntar** os **coentros** picados grosseiramente.

Para finalizar:

8. **Servir** com **batatinhas novas cozidas**.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

400 g