Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes de Pescada com amêndoa e estufado de legumes

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 4 dentes de alho
- raspa de meio limão
- Pimentão-doce q.b.
- 300 ml de natas
- 70 ml de azeite
- Sal e pimenta
- 1 ramo de salsa
- 3 colheres de sopa de pão ralado
- Amêndoa laminada q.b.

Legumes estufados:

- 1 alho-francês sem rama cortado às rodelas
- 50 g de pimento vermelho cortado em pequenos cubos
- 1 curgete cortada em palitos
- 1 cenoura cortada
- 50 ml de azeite
- Sal q.b.

Preparação

1. Colocar azeite num tabuleiro de forno. Dispor no tabuleiro os filetes sem os sobrepor.

2. Polvilhar os filetes com sal, pimenta, um pouco de colorau, zestes de limão, os dentes de alho espremidos e um ramo de salsa picada.

3. Regar com as natas. Polvilhar com pão ralado e a amêndoa. Levar ao forno, brando, durante cerca de 10 a 15 minutos.

4. Servir os filetes com legumes estufados.

Legumes estufados

1. Colocar o azeite numa frigideira com tampa ou sauté. Levar ao lume, assim que estiver quente adicionar o pimento. Mexer e deixar cozinhar um pouco.

2. Adicionar os restantes legumes, mexer. Temperar com sal a gosto.

Receita da autoria de Isabel Zibaia Rafael.

Produtos Associados

Filetes de Pescada do Cabo

400 g

Filetes de Pescada do Cabo CB Sem Pele

Peso variável 14 kg