Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada Cozida em Mirepoix com Esmagado de Batata

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Postas de Pescada Nº 3 do Cabo 600 g
- 4 batatas vermelhas grandes
- 4 ovos
- 1 emb. de grelos congelados
- 100 g tomate cereja em cacho
- 1 ramo de tomilho; 1 limão
- 10 g de alho; de salsa
- 105 ml de azeite
- sal e pimenta preta em grão q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
445 Kcal	**33** g	**31** g	**21** g

Preparação

1. Coza as batatas com pele e sal. Num tacho com água adicione o tomilho, casca de limão, alho, sal e pimenta em grão e, antes que levante fervura, coza as Postas de Pescada Pescanova, já descongeladas, aprox. 10 min. em lume brando sem nunca deixar a água ferver.

2. Salteie os grelos (depois de escaldados) em azeite e tempere de sal e pimenta. Coloque o tomate cereja com azeite e sal e leve a assar no forno a 180ºc por 10 min.

3. Pele as batatas, esmague com um garfo e tempere com azeite, raspa de limão, sal e pimenta.

4. Por fim, escalfe os ovos com sal e umas gotas de vinagre por 3 min. Sirva o ovo por cima da Posta de Pescada e regue com azeite.

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados

Postas de Pescada nº 3 do Cabo

600 g

Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g