Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescadinhas com Legumes Estufados

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Pescadinhas do Cabo Pescanova
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 2 dentes de alho e 1 folha de louro
- 1 cebola grande
- 2 beringelas grandes
- 1 pimento vermelho
- 3 tomates grandes e maduros
- 6 ramos de tomilho e 2 pés de salsa
- 3 c. de sopa de polpa de tomate
- 3 curgetes médias

Preparação

1. Descongele as Pescadinhas, tempere com sal e pimenta preta acabada de moer e reserve.

2. Pique grosseiramente o alho e a cebola e leve a amolecer em azeite num tacho largo.

3. Corte os restantes legumes em cubos do mesmo tamanho, retirando os veios internos e as sementes ao pimento, e a pele e as sementes ao tomate. Junte a beringela e o pimento à cebola, tape e deixe cozinhar 8-10 min. Depois, junte o tomate, o louro, a salsa e os ramos de tomilho (inteiros, pois vai retirar no fim), a polpa de tomate, mexa e cozinhe em lume brando por mais 5 min.

4. Tempere a gosto com sal e pimenta preta acabada de moer, junte as curgetes em cubos, 150 ml de água quente, mexa e disponha em cima dos legumes as Pescadinhas com um raminho de tomilho em cima de cada uma e um fio de azeite. Tape e deixe cozinhar mais 15 min. aprox., verificando a cozedura.

5. Desligue o lume, deixe repousar e sirva.

Produtos Associados

Postas de Pescada nº 3 do Cabo

600 g

Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g