



Filetes de Pescada com amêndoa e estufado de legumes



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
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 rodela
- 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