



Filetes de Pescada com Espargos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- Água e vinho branco q.b.
- 1 limão
- 25 g de margarina
- 2 pés de salsa
- Sal e pimenta preta q.b.
- Espargos q.b.
- 20 g de farinha
- 1 gema de ovo
- 4 c. de sopa de natas

Preparação

1. Descongelar os Filetes de Pescada.
2. Num tacho juntar 2 dl de água, 1 dl de vinho branco, o sumo do limão, metade da margarina, salsa e sal. Quando entrar em ponto de pré-ebulição, incorporar os Filetes de Pescada e cozer 10 min. aprox. (a água nunca deve ferver).
3. Arranjar os espargos e cozer em água com sal. Escorrer.
4. Retirar os Filetes de Pescada e dispor numa assadeira com os espargos. Coar o líquido da cozedura dos Filetes.
5. Para o molho bechamel: derreter a restante margarina, polvilhando com a farinha. Deixar cozer 2 min. mexendo sempre. Regar com o líquido da cozedura, juntar 1 dl de vinho branco e cozinhar mais 10 min. Bater a gema com as natas, temperar de sal e pimenta e juntar o molho, envolvendo bem.
6. Cobrir os Filetes e os espargos com o molho e levar ao forno a gratinar por 10 a 15 min.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

400 g