Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes de Pescada do Cabo com Molho de Espinafres

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

Ingredientes

- 1 embalagem de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 150 g de folhas de espinafres
- 2 dl leite
- 1 cálice de vinho do Porto
- Farinha q.b.
- Manteiga e azeite q.b.
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Preparação

1. Descongelar e temperar os filetes de pescada com sal e pimenta;
2. Numa frigideira derreter 2 c. de sopa de manteiga e 1 c. de sopa de azeite; juntar os filetes de pescada e deixar fritar de ambos os lados, salpicando de vez em quando com o vinho do Porto;
3. Levar ao lume o leite, juntar os espinafres e deixar cozer lentamente; quando cozidos, triturar os espinafres com a varinha mágica e temperar com sal, noz-moscada e uma noz de manteiga; levar de novo ao lume e engrossar com um pouco de farinha;
4. Servir bem quente com o molho e acompanhar com puré de batata misturado com puré de cenoura.

Produtos Associados

Filetes de Pescada do Cabo

400 g