



Filetes de pescada no forno com crosta de pão

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 cebolas médias
- Azeite e alho em pó q.b.
- Sal e pimenta branca q.b.
- Salsa e tomilho limão fresco q.b.
- 1 pão integral grande
- Sumo de limão q.b.
- 4 batatas médias
- Uns filamentos de açafreão
- 2 dentes de alho com casca lavados

Preparação

1. Num pirex de ir ao forno, unte o fundo com azeite. Corte a cebola às rodelas finas e espalhe por todo o pirex. Condimente com sal fino e pimenta branca. Regue os filetes de pescada com sumo de limão e um pouco de sal fino, disponha no pirex.
2. Triture num "1,2,3" o pão integral junto com salsa e tomilho fresco, mas não em demasia e misture alho em pó e um pouco de azeite no pão já triturado. Espalhe por cima de cada filete e regue com mais um fio de azeite por todos.
3. Leve ao forno a 180 graus, por 15 min., ou até estar totalmente assado e a crosta com uma cor dourada.
4. Coloque um tacho com água e sal e uns filamentos de açafreão, deixe ferver e junte as batatas lavadas, descascadas e cortadas às rodelas não muito finas. Coza cerca de 9 a 10 min.
5. Numa frigideira não muito grande, coloque cerca de 2,5 dl de azeite, os dentes de alho e bastante salsa e tomilho e limão picado. Deixe aquecer um pouco, retire logo do lume.
6. Escorra as batatas, coloque nos pratos e sirva. Regue com o molho de ervas frescas. Retire com uma espátula cada filete de pescada e coloque também no prato.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

400 g