



Pescada ao Madeira



Ingredientes

- 1 emb. Postas de Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 400 g de espinafres
- 30 g farinha; 8 maçãs reinetas
- manteiga q.b.
- 1/2l caldo de peixe
- 1/2 c. sopa de polpa de tomate
- 1 cálice de vinho da Madeira



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
298 Kcal	30 g	22 g	11 g

Preparação

1. Tempere as Postas de Pescada com sal e pimenta. Faça um molho, alourando a farinha com a manteiga. Adicione a polpa de tomate e o caldo de peixe e bata energicamente. Junte o vinho e deixe cozinhar 30 min.
2. Unte um pirex com manteiga e coloque as Postas de Pescada passadas por farinha. Descasque as maçãs, tire os caroços, parta em gomos e disponha em cima do tabuleiro. Leve ao forno 20 min. Coza os Espinafres, escorra e pique.
3. Tempere com azeite quente e alho picado. Sirva a pescada com os espinafres.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**
800 g



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**
600 g