



Pescada Às Três Pimentas com Esparregado de Nabiças



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada PESCANOVA
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de sopa de molho inglês
- 200 ml de natas
- 1 c. de sopa cheia de mistura de 3 pimentas em grão

Preparação

1. Descongelar os Mimos de Pescada e temperar de sal e pimenta preta moída na hora.
2. Numa frigideira antiaderente com azeite amolecer o alho esmagado juntamente com o louro, acrescentar os Mimos de Pescada e saltear por 8 a 10 min. aprox., virando a meio. A seguir, retirar os Mimos de Pescada para um recipiente tapado e, no azeite onde o peixe cozinhou, derreter a manteiga, depois juntar o molho inglês, as natas e os grãos de pimenta, temperando de sal. Mexer em lume brando até engrossar o molho.
3. Entretanto, para o esparregado: cozer 1 molho de nabiças em água com sal, escorrer muito bem e picar. Amolecer 2 dentes de alho picados em azeite, depois acrescentar as nabiças e saltear por 3 a 4 min., mexendo. Por fim, acrescentar 1 c. de sopa de farinha misturada previamente em 100 ml de leite, envolver bem e cozinhar mais 3 a 4 min. Temperar a gosto de sal e pimenta preta moída na hora.
4. Servir os Mimos de Pescada ao molho de 3 pimentas com o esparregado de nabiças.

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg