Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada do Cabo com Refogado de Cebola e Cenoura

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 3 do Cabo Pescanova
- 2 cebolas cortadas às meias luas e 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras médias raladas
- 0,5 dl de azeite extra-virgem
- 1 copo de vinho branco
- 1 cubo de caldo de peixe
- Água q.b.
- Pimenta branca e sal q.b.
- Folhas de salsa para dar um toque final ao prato

Preparação

1. Depois de descongeladas e escamadas as Postas de Pescada nº 3 do Cabo, tempere com sal e um pouco de pimenta branca e reserve. Num tacho coloque a cebola e o azeite a refogar.

2. Em seguida, junte o alho picado e deixe refogar mais um pouco, sem queimar o alho. Depois, adicione o copo de vinho branco e deixe ferver cerca de 2 min. Entretanto junte a água (cerca de 2 ou 3 copos), o caldo de peixe e a cenoura ralada.

3. Quando o refogado estiver a ferver, mexa todos os ingredientes e depois coloque as Postas de Pescada nº 3 do Cabo, deixe estufar numa temperatura não muito elevada. Durante a cozedura rectifique o tempero, sem mexer em demasia para as postas não partirem.

4. Passados 20 a 30 min. (dependendo da temperatura), as Postas de Pescada nº 3 do Cabo estão prontas para servir com o refogado da cebola e cenoura. Adicione umas folhas de salsa e acompanhe com batatinhas novas cozidas e temperadas com azeite.

Produtos Associados

Postas de Pescada nº 3 do Cabo

600 g