



## Pescadinhas Assadas em Tomatada ao Alecrim



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Pescadinha do Cabo 1 kg Pescanova
- 75 g de cebola picada
- 2 c. de chá de alho picado
- 10 azeitonas, azeite e sal q.b.
- 3 tomates médios maduros
- alecrim fresco e pimenta preta q.b.
- 400 g de batatas roxas
- 400 g de couve flor
- 20 g de manteiga
- 2 c. de chá de queijo parmesão ralado

### Preparação

1. Descongele as Pescadinhas, tempere de sal e pimenta preta acabada de moer. Reserve.
2. Pele e pique finamente o tomate, junte à Cebola Picada e ao Alho Picado, tempere de sal e alecrim, e leve com um fio de azeite a lume médio por 10 min.
3. Cubra o fundo de uma assadeira larga com azeite, disponha a tomatada, depois as Pescadinhas sem as sobrepor, coloque uma haste de alecrim em cada uma, regue tudo com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200°, por 18 min. aprox.
4. Em água com sal, coza as batatas descascadas e a couve-flor, escorra e esmague grosseiramente com um garfo. Misture a manteiga, o queijo ralado e as azeitonas laminadas, envolva e sirva com as Pescadinhas.

## Produtos Associados



**Postas de  
Pescada nº 3 do  
Cabo**

600 g



**Postas de  
Pescada nº 5 do  
Chile**

800 g