



Filetes de Pescada com Molho de Espinafres



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 400 g de espinafres
- 750 g de puré de batata
- 2 c. sopa de margarina
- 1 cálice de vinho do Porto
- 2 dl leite
- sal, noz-moscada e pimenta q.b.
- farinha q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
389 Kcal	36 g	27 g	15 g

Preparação

1. Tempere os Filetes de Pescada com sal e pimenta. Numa frigideira derreta 2 colheres de sopa de margarina. Junte os Filetes de Pescada e deixe fritar de ambos os lados, salpicando-os de vez em quando com o vinho do Porto.
2. Leve ao lume 2dl de leite, junte os espinafres e deixe cozer lentamente. Quando cozidos, triture os espinafres com a varinha mágica e tempere de sal, noz moscada e uma noz de manteiga. Leve de novo ao lume e engrosse com um pouco de farinha.
3. Sirva bem quente com o molho e acompanhe com puré de batata misturado com puré de cenoura.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Filetes de
Pescada do
Cabo CB Sem
Pele**

Peso variável 14 kg