



Corvina aos Citrinos com Tomate e Puré de Ervilhas



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

Para a corvina:

- Corvina PESCANOVA 1 emb.
- Limão 1 unid.
- Laranja 1 unid.
- Azeite q.b.
- Tomate cereja 200 g
- Sal q.b.

Para o puré:

- Cebola pequena 1 unid.
- Batata-doce pequena 1 unid.
- Ervilhas PESCANOVA 400 g
- Hortelã q.b.

Preparação

Preparação da Corvina:

1. Descongelar a **Corvina**, temperar com a raspa e o sumo do limão e da laranja e **marinar por 15 min**.
2. Dispor a **Corvina** numa assadeira **larga** com o fundo com azeite e em redor colocar o tomate cereja.
3. Temperar tudo de sal, regar com um fio de azeite e levar a **forno pré-aquecido a 180° C por 18 a 20 min**. (dependendo do forno e do tamanho das postas).

Preparação do Puré de Ervilhas:

4. Amolecer em 2 c. de sopa de azeite a cebola **picada**, depois acrescentar a batata-doce **cortada em cubos** e as ervilhas (**descongeladas**), **cozinhar por 2 a 3 min**.
5. Para envolver sabores, **cobrir de água quente**, temperar de sal, pimenta preta e 2 folhas grandes de hortelã e cozer.
6. Por fim, **triturar até à consistência de um puré** (acrescentar um pouco de água quente se necessário).

Para servir:

7. Servir a **Corvina assada** com o tomate e o **puré de ervilhas**.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

550 g



Lombos de Bacalhau

400 g



Bacalhau Desfiado

850 g



Supremas de Bacalhau

400 g



Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg



Postas de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg