



Filetes de Pescada e arroz de ervilhas de quebrar

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Pescanova
- 2 ovos
- Farinha
- Azeite para fritar
- Limão
- Leite
- Pimenta preta
- Para o arroz: 1 cháv. de arroz
- 200 g de ervilhas de quebrar
- 1/2 cebola e 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- Azeite e Sal q.b.

Preparação

1. Comece por temperar os filetes com sal, limão, alho, pimenta preta e um pouco de leite. Deixe marinar no mínimo por 15 min.
2. Entretanto, lave as ervilhas e retire o fio lateral. De seguida, comece por confeccionar o arroz, fazendo um refogado, num tacho largo, com o azeite, a cebola picada, o alho esmagado e a folha de louro.
3. Assim que a cebola começar a ficar transparente junte o arroz e envolva no refogado. Acrescente a água, 3 a 4 medidas para 1 de arroz, e tempere de sal. Deixe levantar fervura e reduza o calor do fogão para o mínimo.
4. Vá vigiando e acrescentando água (quente) se necessário.
5. Deixe ferver 5 min. e junte as ervilhas. Rectifique os temperos.
6. Entretanto passe os filetes de pescada por farinha e ovo e frite em azeite bem quente.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g



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

Peso variável 14 kg