



Folhado de Pescada



Dificuldade
Difícil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Postas de Pescada nº 3 do Cabo Pescanova
- 100 g cebola picada
- 1 c. sopa de alho picado
- 1 emb. massa folhada congelada
- 1 folha de louro
- 50 g margarina; 50 g farinha
- 2 gemas; ovo batido
- noz-moscada q.b.
- sal, azeite e pimenta q.b.
- 1 copo de vinho branco

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
464 Kcal	22 g	16 g	35 g

Preparação

1. Coza as postas num caldo feito com um pouco de azeite, pimenta, vinho branco, uma folha de louro, sal e água. Deixe cozinhar lentamente por 20 min. sem que a temperatura do caldo ultrapasse o ponto de pré-ebulição. Quando o peixe estiver cozido, separe em lascas e reserve. Guarde 4dl do líquido da cozedura.
2. Prepare 4 placas de massa folhada e tenda-as até ficarem bem finas. No meio de cada placa, faça um golpe na vertical com o bico de uma faca. Disponha as placas num tabuleiro untado e pincele com ovo batido. Leve ao forno a 200° e após 5 min., reduza a temperatura para 150°.
3. Molho: aloure a cebola e os alhos na margarina. Refresque com um pouco do caldo que reservou. Junte a farinha, o restante caldo, mexa bem e adicione ao refogado. Deixe engrossar e, acrescente as gemas. Tempere de sal, pimenta e noz-moscada. Junte o peixe e envolva bem.
4. Recheie os folhados com este preparado. Sirva com salada.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**
600 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**
800 g