



## Pescada à Nossa Moda



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Postas Pescada nº 3 do Cabo Pescanova
- 750 g de puré de batata
- 1 lata de cogumelos
- 3 c. sopa de margarina
- 3 cebolas; 3 cenouras
- 2 c. sobremesa de farinha
- 150 g natas; 2 gemas de ovo
- 2,5 dl vinho branco; 2,5 dl água
- sal e pimenta e sumo de limão q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
466 Kcal	36 g	26 g	24 g

### Preparação

1. Tempere as Postas Pescada com sal, pimenta e sumo de limão e deixe marinar. Escorra e passe por farinha. Aqueça metade da margarina numa frigideira e aloure as postas 3 min. de cada lado. Retire da frigideira e coloque num tacho.
2. Corte as cebolas e as cenouras às rodelas. Dê uma fervura rápida às cenouras, escorra, corte às rodelas e junte à cebola. Regue com água e com o vinho e junte a restante margarina. Tempere de sal e pimenta. Tape e deixe cozer 15 min. em lume brando. Junte os cogumelos laminados e deixe cozer mais 10 min. com o recipiente tapado.
3. Coloque as postas numa travessa funda. Junte as gemas e as natas ao molho e leve a lume brando, agitando o recipiente. Rectifique os temperos. Cubra as postas com algum molho e sirva o restante à parte. Acompanhe com puré de batata.

## Produtos Associados



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



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