



Pescada deliciosa

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Pescada do Cabo nº 3 Pescanova
- Azeite
- Cebola
- Salsa
- Polpa de tomate
- Leite
- Amido de milho
- Sal q.b.

Preparação

1. Pique uma cebola média para um tacho e adicione azeite suficiente para fazer um estrugido.
2. Depois de a cebola estar loura, adicione duas colheres de polpa de tomate e salsa. Mexa.
3. Coloque quatro postas de pescada previamente descongeladas e adicione sal a gosto. Deixe cozinhar em lume baixo durante 10 minutos (a meio do tempo, vire as postas de pescada).
4. Após cozedura, retire a pescada e adicione ao tacho 3 dl de leite com uma colher de amido de milho misturado. O molho engrossará. A consistência deverá ser acertada ao gosto de cada um, pelo que, para ficar com uma consistência mais fluida, deverá acrescentar apenas leite, e se pelo contrário, pretender uma consistência mais espessa, deverá adicionar leite com um pouco de amido de milho misturado.
5. Depois deverá passar com a varinha mágica este molho de modo a obter uma consistência homogénea.
6. Por fim, colocar de novo as postas de pescada no tacho e deixar apurar 1 minuto. Findo este minuto, está pronto a servir.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g