



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Filetes de Espada Preto Crocante com Arroz

55 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

PARA OS FILETES:

1 ovo
80 g de Corn Flakes sem Glúten NESTLÉ
40 g de queijo parmesão ralado
400 g de filetes de peixe-espada preto
2 c. de sopa de azeite
1 limão
tomilho ou salsa fresca q.b.

PARA O ARROZ:

400 g de espargos verdes
1 c. de sopa de azeite
1 cebola pequena
2 dentes de alho
200 g de arroz agulha
4,5 dl de água
1 c. de chá de sal
pimenta de moinho q.b.

Informação nutricional

Energia	506,8 kcal	25%*
Proteínas	28,0 g	56%*
Lípidos	16,2 g	23%*
Hidratos de Carbono	60,4 g	23%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Bata o ovo num prato. Noutro prato, misture os corn flakes triturados, e o queijo. Passe os filetes pelo ovo e, em seguida, pela mistura de corn flakes e queijo.

- 2 Aqueça o azeite, em lume médio, numa frigideira antiaderente e, quando estiver bem quente, introduza os filetes. Deixe cozinhar 10 a 15 minutos, virando apenas uma vez, até estarem ligeiramente dourados. Retire e escorra em papel absorvente. Reserve.
- 3 Lave bem os espargos, elimine as bases fibrosas e corte as pontas espigadas. Reserve os talos. Aqueça metade do azeite num tacho, junte-lhe as pontas espigadas dos espargos e salteie 2 a 3 minutos. Retire e reserve.
- 4 Coloque o restante azeite no tacho, adicione a cebola e os dentes de alho picados e refogue até a cebola murchar. Corte os talos dos espargos em rodela finas, junte-os ao refogado, mexa e deixe saltear um pouco. Adicione o arroz e deixe fritar um pouco, mexendo frequentemente. Regue com a água a ferver, mexa e tempere com o sal e um pouco de pimenta. Tape e cozinhe em lume moderado a brando cerca de 16 minutos.
- 5 Quase no final adicione as pontas espigadas dos espargos reservadas (guarde algumas para decoração). Sirva o arroz a acompanhar os filetes, decorados com gomos de limão salpicados com folhas de tomilho.