



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Pescada a Vapor com Molho de Ervas

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

100 ml de vinho branco
3 mãos cheias de ervas aromáticas (manjeriço, coentros, tomilho, etc.)
1 fio de azeite
4 0 lombos de pescada
0 sal e pimenta preta q.b.
200 ml de leite evaporado
50 g de parmesão ralado

Informação nutricional

Energia	258,7 kcal	13%*
Proteínas	27,1 g	54%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	5,0 g	2%*

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

Preparação

- 1 Num tacho com acessório de cozedura a vapor, aqueça 300ml de água com 100ml de vinho branco, uma mão cheia de ervas aromáticas picadas e um fio de azeite.
- 2 Quando levantar fervura, coloque os lombos de pescada temperados com sal e pimenta no acessório de cozedura a vapor e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Verifique se o peixe está cozido e reserve.
- 3 Adicione ao líquido da cozedura o leite evaporado, o queijo parmesão e duas mãos cheias de ervas aromáticas picadas, tempere com sal e pimenta e cozinhe em lume brando cerca de 5 minutos, mexendo, sem deixar ferver. Triture o molho até que fique homogéneo.
- 4 Sirva o peixe com o molho e acompanhe com legumes.