

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Cação com Molho de Mostarda

40 min. | Fácil | Moderado | 2 doses

Ingredientes

750 g de cação
4 dentes de alho
2 c. de sopa de azeite
1 c. de sobremesa de molho de mostarda
1 dl de vinho branco
1 gema de ovo
1 limão
1 c. de sopa de coentros picados
1 pitada de açafrão moído
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
1 c. de sobremesa de farinha maisena

Informação nutricional

Energia	807,5 kcal	40%*
Proteínas	79,4 g	159%*
Lípidos	45,5 g	65%*
Hidratos de Carbono	11,1 g	4%*

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

Preparação

1. Prepare as postas de cação e tempere com sumo de limão, sal e coentros picados.
2. Em seguida, frite os alhos picados em lume brando e junte-lhes depois o vinho branco e 2 decilitros de água. Coloque as postas de cação neste caldo e deixe cozer por 10 minutos. Entretanto misture a restante água com a farinha Maisena e ligue ao caldo.
3. Depois, bata as natas, junte a mostarda, a gema e o açafrão e tempere a gosto com sal e pimenta.

4 Retire então o peixe do lume, disponha-o nos pratos de servir previamente aquecidos, e regue as postas com o molho de mostarda.

5 Sirva de imediato com batatas cozidas e legumes polvilhados com coentros picados.