

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Filetes de Peixe Espada Preto

45 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

4 filetes de peixe-espada
200 g de tomate
20 g de cebola
1 dente de alho
1 chouriço
1 raminho de coentros
1 folha de louro
400 g de ervilhas
sal q.b.
1/2 dl de vinho branco
1 raminho de aipo
1 raminho de salsa
30 g de manteiga
1 l de água
folhas de poejo q.b.

Informação nutricional

Energia	432,9 kcal	22%*
Proteínas	18,8 g	38%*
Lípidos	34,6 g	49%*
Hidratos de Carbono	9,4 g	4%*

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

Preparação

1. Corte o tomate em cubos, pique a cebola e o alho, corte o chouriço em cubinhos. Descasque as ervilhas e reserve-as. Num tacho, refogue com um fio de azeite, a cebola picada e o alho picado até ficarem translúcidos.

2. Acrescente o tomate cortado em cubos (que entretanto escaldou, pelou e retirou as grainhas), o chouriço, um molhinho de coentros e uma folha de louro.

3. Deixe cozinhar até o tomate largar o excesso de água e esta voltar a ser absorvida ou evaporar, tempere com sal e pimenta se necessário. Junte ao estufado o caldo de peixe.

4. Deixe levantar a fervura, junte as ervilhas e deixe cozinhar aproximadamente 5 minutos até que as mesmas estejam crocantes.

5. Descongele os filetes de peixe-espada preto de um dia para o outro no frigorifico. Seque-os bem com a ajuda de papel de cozinha, tempere com sal e um fio de azeite.

6. Leve ao forno pré aquecido a 160ºC e deixe cozinhar durante aproximadamente 5 minutos, ou até estar no ponto desejado.

7. Acompanhe com o guisadinho de ervilhas, umas folhas de poejos.

8. Tempere o filete com flor de sal e sirva de imediato.

9. Para o caldo de peixe: Passe as espinhas e peles por manteiga depois de muito bem lavadas e escorridas.

10. Acrescente o aipo e a salsa cortados grosseiramente. Acrescente a água e deixe levantar fervura.

11. Sempre em lume brando deixe que ferva 20 minutes. Passe num passador de rede e arrefeça rápidamente.