



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

<b>Energia</b>	432,9 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	18,8 g	38%*
<b>Lípidos</b>	34,6 g	49%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 frigorífico. 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 160°C 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 minutos. Passe num passador de rede e arrefeça rapidamente.