

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Cherne Delicioso

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de espinafres congelados
6 c. de sopa de queijo ralado
4 filetes de cherne
1 cebola
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
2 gemas de ovo
sumo de meio limão
manteiga e sal q.b.

Informação nutricional

Energia	418,7 kcal	21%*
Proteínas	27,2 g	54%*
Lípidos	30,0 g	43%*
Hidratos de Carbono	9,6 g	4%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 200º.
2. Cozer os espinafres com muito pouca água e sal. Escorrer muito bem e colocar no fundo de uma assadeira. Polvilhar com o queijo ralado e nozes de manteiga.
3. Picar a cebola muito bem e estufa-la com manteiga, em lume brando e com o tacho tapado. Quando estiver mole, introduzir os filetes de peixe, temperar com sal, estufando mas sem os deixar cozer demais.
4. Colocar os filetes em cima dos espinafres e cobrir com as natas misturadas com o limão e as gemas. Levar ao forno a gratinar.