



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

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

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

### Preparação

- 1 Aquecer o forno a 200°.
- 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.