

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Pescada a Vapor com Molho de Ervas

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

100 ml de vinho branco

3 mãos cheias de ervas aromáticas (manjericão, coentros, tomilho,etc.)

1 fio de azeite

4 0 lombos de pescada

0 sal e pimenta preta q.b.

200 ml de leite evaporado

50 g de parmesão ralado

Informação nutricional

Energia	258,7 kcal	13%*
Proteínas	27,1 g	54%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	5,0 g	2%*

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

Preparação

1. Num tacho com acessório de cozedura a vapor, aqueça 300ml de água com 100ml de vinho branco, uma mão cheia de ervas aromáticas picadas e um fio de azeite.
2. Quando levantar fervura, coloque os lombos de pescada temperados com sal e pimenta no acessório de cozedura a vapor e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Verifique se o peixe está cozido e reserve.
3. Adicione ao líquido da cozedura o leite evaporado, o queijo parmesão e duas mãos cheias de ervas aromáticas picadas, tempere com sal e pimenta e cozinhe em lume brando cerca de 5 minutos, mexendo, sem deixar ferver. Triture o molho até que fique homogéneo.
4. Sirva o peixe com o molho e acompanhe com legumes.