



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Pescada no Forno com Puré de Batata e Legumes

50 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 75 g de pimento vermelho
- 75 g de courgete
- 75 g de alho francês
- 5 c. de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- 2 c. de chá de sal
- 75 g de cogumelos
- 400 g de lombos de pescada ultracongelados Pingo Doce
- 2 c. de sopa de ervas frescas picadas (salsa, coentros ou estragão)
- 125 g de puré de batata instantâneo
- 1 gema de ovo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	273,5 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	20,1 g	40%*
<b>Lípidos</b>	18,3 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,0 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Corte os pimentos em tiras, as courgettes em cubos e o alho francês (apenas a parte branca) em rodelas. Aqueça duas colheres de sopa de azeite numa frigideira com dois dentes de alhos esmagados, junte os legumes cortados e tempere com uma colher de chá de sal. Mexa e deixe refogar em lume brando 10 minutos. Adicione os cogumelos e salteie mais 7 a 8 minutos. Retire do lume e reserve.
- 3 Coloque os lombos de pescada num recipiente de forno. Misture bem os restantes azeite e sal, o restante alho picado e as ervas e regue o peixe com este preparado. Tape com folha de alumínio e leve ao forno 20

minutos.

- 4 Prepare o puré de batata de acordo com as instruções da embalagem.
- 5 Retire o recipiente do forno, disponha o puré e pincele-o com a gema de ovo, previamente batida. Distribua também os legumes e leve de novo ao forno até o puré estar dourado.