



Cozinhar



Pratos Principais

Pratos de 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 curgete
- 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)
- 1 embalagem de Puré de Batata MAGGI
- 1 gema de ovo

Informação nutricional

Energia	348,2 kcal	17%*
Proteínas	21,8 g	44%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	25,2 g	10%*

*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 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.