

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Filetes de Espada Preto Crocante com Arroz

55 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

PARA OS FILETES:

1 ovo

80 g de Corn Flakes sem Glúten NESTLÉ

40 g de queijo parmesão ralado

400 g de filetes de peixe-espada preto

2 c. de sopa de azeite

1 limão

tomilho ou salsa fresca q.b.

PARA O ARROZ:

400 g de espargos verdes

1 c. de sopa de azeite

1 cebola pequena

2 dentes de alho

200 g de arroz agulha

4,5 dl de água

1 c. de chá de sal

pimenta de moinho q.b.

Informação nutricional

Energia	506,8 kcal	25%*
Proteínas	28,0 g	56%*
Lípidos	16,2 g	23%*
Hidratos de Carbono	60,4 g	23%*

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

Preparação

1. Bata o ovo num prato. Noutro prato, misture os corn flakes triturados, e o queijo. Passe os filetes pelo ovo e, em seguida, pela mistura de corn flakes e queijo.

2 Aqueça o azeite, em lume médio, numa frigideira antiaderente e, quando estiver bem quente, introduza os filetes. Deixe cozinhar 10 a 15 minutos, virando apenas uma vez, até estarem ligeiramente dourados. Retire e escorra em papel absorvente. Reserve.

3 Lave bem os espargos, elimine as bases fibrosas e corte as pontas espigadas. Reserve os talos. Aqueça metade do azeite num tacho, junte-lhe as pontas espigadas dos espargos e salteie 2 a 3 minutos. Retire e reserve.

4 Coloque o restante azeite no tacho, adicione a cebola e os dentes de alho picados e refogue até a cebola murchar. Corte os talos dos espargos em rodelas finas, junte-os ao refogado, mexa e deixe saltear um pouco. Adicione o arroz e deixe fritar um pouco, mexendo frequentemente. Regue com a água a ferver, mexa e tempere com o sal e um pouco de pimenta. Tape e cozinhe em lume moderado a brando cerca de 16 minutos.

5 Quase no final adicione as pontas espigadas dos espargos reservadas (guarde algumas para decoração). Sirva o arroz a acompanhar os filetes, decorados com gomos de limão salpicados com folhas de tomilho.