

FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE COUVE



PREPARAÇÃO

- 1 Para os filetes:** pré-aqueça o forno a 180°C. Corte os filetes de pescada em retângulos. Tempere-os com ½ c. café de sal, sumo de limão e pimenta. Coloque em 3 pratos fundos diferentes, um com farinha, outro com ovo batido e outro com sêmola. Passe os filetes primeiro por farinha, depois por ovo e no final sêmola, disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal e coloque no forno durante 15 a 20 minutos, até ficarem dourados. A meio da cozedura vire as tiras.
- 2 Para o arroz:** pique a cebola e o alho e envolva em 1 c. sopa de azeite. Junte a couve portuguesa cortada às tiras e envolva mais 2 minutos. Junte o arroz e vá mexendo durante mais 3 minutos em lume brando.
- 3** Adicione a água e deixe cozer durante 15 minutos em lume brando. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta e, no final da cozedura, junte a salsa picada.
- 4** Sirva os filetes de pescada com o arroz e com uma salada de legumes.



Dificuldade: média



Doses: 6 pessoas



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 20 minutos



OUTONO

INGREDIENTES

- 600g de filetes de pescada
- 200g de arroz carolino
- 200g de couve portuguesa
- 2 ovos
- 100g de farinha de milho
- 100g de sêmola de milho
- 3 c. sopa de salsa
- 1 cebola pequena
- 4 dentes de alho
- 1 c. café de sal
- 800ml de água
- sumo de 1 limão
- 1 c. café de pimenta preta moída
- 1 c. sopa de azeite

*A pescada, bem como
todo o peixe, é rica
em proteínas de alto
valor biológico.*

Calorias
354

Proteína
26g

Gordura total
6g ●

Gordura saturada
1g ●

Hidratos de Carbono
47g

Açúcares
2g ●

Fibra
3g

Sal
0,9g ●

Por dose/pessoa (379g)