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 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)
- 125 g de puré de batata instantâneo
- 1 gema de ovo

Informação nutricional

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

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
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.