

MEDALHÕES DE PERCA DO NILO EM CAMA DE COGUMELOS E ESPINAFRES

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 medalhões de Perca do Nilo
170g de folhas de espinafres
4 dentes de alho
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de salsa picada
250g de cogumelos frescos cortados em quartos
2 colheres de sopa de manteiga
Sumo de 1 limão
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos + 40 minutos
Custo: 9.00 € | Custo por pessoa: 4.50 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/medalhoes-perca-do-nilo-cama-cogumelos-espinafres-22488/>

PREPARAÇÃO

1. Num tabuleiro de ir ao forno, tempere os medalhões de perca de ambos os lados com metade dos alhos, sal, pimenta e umas gotas de sumo de limão.
Regue o peixe com uma colher de sopa de azeite.
Deixe marinar durante 30 minutos.
Leve o peixe ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe assar durante 30 minutos.
2. Entretanto, faça o acompanhamento.
Numa frigideira, leve ao lume uma colher de sopa de azeite e os restantes alhos.
Deixe aquecer.
Adicione os cogumelos.
Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.
Mexe e deixe saltear até que a água seque.
3. Numa outra frigideira, leve ao lume o restante azeite, as folhas de espinafres e tempere com sal.
Deixe cozinhar até que os espinafres fiquem tenrinhos e que a água seque.
Por fim, adicione os cogumelos aos espinafres e misture.
4. Num tachinho, leve ao lume a manteiga e deixe derreter.
Quando a manteiga estiver quente, junte o sumo de limão e a salsa picada.
Mexe e apague o lume.
5. Depois do peixe cozinhado, retire-o.
Sirva o peixe por cima de uma cama de espinafres e cogumelos e regado com o molho.