

PESCADA COM ESPINAFRES NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

750g de postas de pescada
750g de batatas cortadas em cubinhos
1 molho de espinafres
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
60g de margarina
1 cebola picada
60g de farinha de trigo sem fermento
400 ml de leite
Sumo de limão q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
90g de queijo emmental ralado



Tempo de preparação: 1 hora
Custo: 13.00 € | Custo por pessoa: 2.60 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/pescada-espinafres-no-forno-25537/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal. Adicione as postas de pescada e deixe cozer durante 10 minutos. Depois do peixe cozido, retire com uma escumadeira e deixe arrefecer. Reserve 400 ml de água de cozer o peixe.
 2. Numa panela com água, tempere com sal. Adicione as batatas e deixe cozer durante 10 minutos. Depois das batatas cozidas, retire-as e escorra-as. Limpe o peixe de peles e de espinhas e desfie-o.
 3. Num tacho leve ao lume o azeite e os alhos. Mexa e deixe aquecer um pouco. Junte os espinafres. Tempere com sal e deixe saltear até que a água seque.
 4. Num tacho, leve ao lume a margarina e a cebola. Mexa e deixe refogar. Ao refogado adicione a farinha e mexa. Aos poucos e sem parar de mexer, junte a água de cozer o peixe e o leite. Tempere com noz-moscada, pimenta e sal caso seja necessário. Adicione umas gotas de limão. Mexa e logo que comece a ferver, apague o lume.
 5. Num tabuleiro de ir ao forno previamente untado com azeite, espalhe no fundo as batatas, os espinafres e a pescada. Regue tudo com o molho. Por fim, polvilhe com o queijo.
 6. Leve ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe gratinar aproximadamente 20 minutos. Depois de gratinado, está pronto a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com