

PESCADA ESTUFADA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 postas de pescada
2 cebolas cortadas em rodellas
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de margarina
0,5dl de azeite
4 folhas de louro
1 cubo de caldo de peixe
4 colheres de sopa de polpa de tomate
1 copo de vinho branco
Meio copo de água
1 colher de chá de tomilho
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere as postas de pescada com sal.

Num tacho coloque o azeite a margarina e aqueça.

Depois de quente, junte a cebola, os alhos e as folhas de louro e deixe refogar

Junte a polpa de tomate, o vinho branco, o cubo de caldo de peixe, a água e o tomilho e deixe ferver durante 2 minutos.

Coloque as postas de pescada e tempere com um pouco de pimenta, tape e deixe estufar durante 5 minutos.

Passado os 5 minutos, vire as postas e deixe estufar mais 5 minutos.

Acompanhe com batatas cozidos ou puré de batata e legumes cozidos.



Custo: 7.00 € ; Custo por pessoa: 1.75 €

<http://www.saborintenso.com/f17/pescada-estufada-247/>