

FILETES DE PEIXE NO FORNO COM COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 filetes de peixe
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
300g de tomates maduros sem pele cortados em cubinhos
1 colher de chá de mostarda
250g de cogumelos frescos cortados em quartos
125 ml de vinho branco
180 ml de caldo de peixe
1 raminho de coentros picados
50g de manteiga
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 6.50 € | Custo por pessoa: 1.63 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/filetes-peixe-no-forno-cogumelos-33362/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os filetes de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Num tacho leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos.
Mexe e deixe refogar um pouco.
Adicione o tomate e deixe refogar ligeiramente.
Junte a mostarda e mexa.
Adicione os cogumelos, o caldo de peixe e o vinho branco.
Misture e deixe ferver durante 10 minutos.
2. Por fim, adicione os coentros.
Mexe e retire do lume.
3. Num tabuleiro de ir ao forno previamente untado com manteiga espalhe um pouco de molho no fundo.
Por cima, espalhe os filetes.
Cubra o peixe com o restante molho.
Por fim, espalhe pedacinhos de manteiga.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe assar aproximadamente 20 minutos.
Depois do peixe passado e o molho apurado, retire.
Sirva acompanhado de arroz ou puré de batata e legumes.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!