

LOMBOS DE PERCA DO NILO FLAMEJADOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 lombos de perca do nilo
Farinha para polvilhar
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de manteiga
8 camarões descascados
2 colheres de sopa rasas de ketchup
40 ml de Vinho do Porto
60 ml de brandy
150 ml de natas
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 25 minutos
Custo: 7.00 € | Custo por pessoa: 3.50 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/lombos-perca-do-nilo-flamejados-35483/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os lombos de ambos os lados com sal e pimenta.
Passe os lombos por farinha.
2. Numa frigideira leve ao lume o azeite e deixe aquecer.
Frite os lombos de ambos os lados em lume médio até que fiquem loirinhos.
3. Numa outra frigideira leve ao lume a manteiga e deixe aquecer.
Junte o camarão.
Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.
Salteie um pouco os camarões até que ganhem cor.
Junte o brandy e puxe-lhe o fogo.
Misture o ketchup, o Vinho do Porto e as natas.
4. Por fim, junte o peixe e envolva com o molho.
Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos.
Caso o molho seque muito adicione um pouco de leite ou de natas.
Passado os 5 minutos está pronto a servir.
Acompanhe este prato com puré de batata ou legumes cozidos.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!