

ESCABECHE DE FILETES DE PEIXE-ESPADA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

650g de filetes de peixe-espada cortados em retângulos pequenos
100 ml de azeite
5 dentes de alho picados
1 folha de louro
1 cebola grande cortada em rodela meia lua
3 tomates maduros cortados em gomos pequenos
Sumo de limão
60 ml de vinagre de vinho branco
Salsa picada
Farinha para polvilhar
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 30 minutos
Custo: 10.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/escabeche-filetes-peixe-espada-37106/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe com sal, metade dos alhos, pimenta e sumo de limão. Misture e deixe marinar durante 15 minutos.
2. Passe os pedaços de peixe por farinha. Frite-os de ambos os lados em óleo quente. Depois de loirinhos e estaladiços, retire-os para uma travessa com papel absorvente.
3. Entretanto, numa outra frigideira, leve ao lume o azeite, a folha de louro, a cebola e os restantes alhos. Mexa e deixe fritar até a cebola amolecer ligeiramente. Junte o tomate e deixe fritar mais um pouco. Quando o tomate começar a amolecer, tempere com sal e pimenta. Junte o vinagre. Mexa e deixe ferver durante 30 segundos.
4. Por fim, junte a salsa. Mexa e retire do lume. Sirva os pedacinhos de peixe com o molho por cima. Acompanhe este prato com uma salada de batata com molho tártaro ou batata cozida. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!