

FILETES DE **PESCADA** COM COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

500g de filetes de pescada
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 colher de sopa de azeite
Leite q.b.
Limão q.b.
Farinha q.b.
Óleo para fritar
50g de manteiga
250g de cogumelos cortados em cortados
1 colher de chá de mostarda
1 colher de sopa de ketchup
1 cálice de Vinho do Porto
200ml de natas

PREPARAÇÃO

Tempere os filetes com sal, pimenta, os dentes de alho picados, as folhas de louro cortadas em pedacinhos, o azeite, gotas de limão e um pouco de leite.

Mexa bem para o tempero ficar por igual e deixe marinar durante 1 hora.

Passado 1 hora retire as folhas de louro e passe os filetes por farinha.

Frite em óleo quente de ambos os lados.

Depois de fritos, coloque os filetes de pescada num prato com papel absorvente.

Em outra frigideira, leve ao lume a manteiga e deixe aquecer.

Salteie os cogumelos.

Este processo demora cerca de 5 minutos.

Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.

Depois dos cogumelos salteados, junte a mostarda e mexa.

Junte o ketchup e mexa bem.

Junte o Vinho do Porto e quando começar a ferver junte as natas. Mexa e deixe apurar durante 2 minutos.

Passado os 2 minutos sirva os filetes de pescada com o molho por cima.

Pode acompanhar com puré de batata com cenoura e esparregado de espinafres

Custo: 5.00 € ; Custo por pessoa: 1,25 €

<http://www.saborintenso.com/f17/filetes-pescada-cogumelos-910/>

www.saborintenso.com