

PESCADA NO FORNO COM AMÊIJOAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

1 pescada fresca com cerca de 1500g sem cabeça
1 kg de amêijoas demolhadas em água fria temperada com sal durante 2 horas
1 kg de batatinhas para assar cortadas ao meio
2 cenouras grandes cortadas em pedaços
6 colheres de sopa de azeite
2 cebolas médias cortadas em rodela meia lua
2 dentes de alho laminados
1 folha de louro cortada ao meio
1 raminho de salsa atado com um fio
400g de tomates mini chucha cortados ao meio
180 ml de vinho branco
Sumo de limão
Salsa picada
Sal q.b.
Colorau q.b.
Pimenta q.b.
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 1 hora e 15 minutos
Custo: 19.00 € | Custo por pessoa: 3.17 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/pescada-no-forno-ameijoas-38182/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque a pescada num tabuleiro de ir ao forno.
Tempere de ambos os lados com sal, pimenta e colorau.
2. Numa panela com água, tempere com sal.
Coloque as cenouras a cozer durante 10 minutos.
Passado os 10 minutos retire as cenouras para um prato.
3. Frite as batatas em óleo quente.
Quando estiverem loirinhas, retire-as para uma travessa com papel absorvente.
4. Numa frigideira leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e o louro.
Mexe e deixe refogar sem deixar alourar.
Quando a cebola amolecer, adicione os tomates.
Mexe e deixe refogar mais 1 minuto.
5. No tabuleiro, coloque o raminho de salsa.
À volta do peixe espalhe as cenouras e as batatas.
Cubra tudo com o refogado.
Regue com o vinho branco.
6. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe assar durante 30 minutos.
Passado os 30 minutos, adicione as amêijoas.
Tempere com umas pedrinhas de sal, um pouco de sumo de limão e salsa picada.
Envolva as amêijoas com as batatas e as cenouras.
Leve novamente ao forno e deixe assar entre 10 a 15 minutos.
Quando as amêijoas estiverem abertas, retire.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com