

FILETES DE DOURADA COM MOLHO DE TOMATE E MEXILHÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 filetes de dourada
1 kg de mexilhão
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande cortada em rodela meia lua finas
2 dentes de alho picados
1 folha de louro cortada ao meio
6 tomates maduros médios sem pele cortados em cubos
½ pimento vermelho cortado em tiras
200 ml de vinho branco
Salsa picada
Sal q.b.
Pimenta q.b.



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/filetes-dourada-molho-tomate-mexilhao-40853/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os filetes de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Numa frigideira grande leve ao lume o azeite e deixe aquecer um pouco. Coloque os filetes a fritar 2 minutos de cada lado. Depois do peixe frito, retire-o com uma escumadeira para uma travessa e reserve em local quente.
3. Na gordura que ficou, junte a cebola, os alhos e a folha de louro. Mexa e deixe refogar até que a cebola amoleça. Ao refogado junte o pimento e o tomate. Mexa e deixe refogar em lume forte aproximadamente 10 minutos até que o tomate se desfaça.
4. Passado os 10 minutos, adicione o vinho branco. Mexa e deixe ferver até que o molho fique apurado.
5. Junte os mexilhões lavados e bem escorridos. Envolve bem. Por fim, misture a salsa picada. Deixe cozinhar em lume forte até que os mexilhões abram. Quando o marisco estiver cozinhado, retire do lume. Sirva os filetes com o molho por cima e os mexilhões. Acompanhe este prato com puré de batata e legumes cozidos. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!