

Pescada com Molho de Tomate e Mexilhão

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 postas de pescada
1 kg de mexilhão
400g de tomate pelado cortado em pedaços
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
4 colheres de sopa de azeite
2 folhas de louro cortadas ao meio
200 ml de vinho branco
Salsa picada
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/pescada-molho-tomate-mexilhao-43042/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Num tacho grande, coloque os mexilhões, umas pedrinhas de sal e o vinho branco. Tape e deixe cozinhar até levantar fervura e o marisco abrir. Com uma escumadeira, retire os mexilhões para uma travessa.
3. Coe o caldo. Retire o miolo dos mexilhões e reserve.
4. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe refogar. Adicione o tomate e deixe refogar mais 5 minutos.
5. Ao refogado misture o caldo que reservou. Mexa e deixe ferver durante 10 minutos.
6. Passado o tempo, retire as folhas de louro e com a varinha mágica, triture o molho. Junte as postas de pescada, tape e deixe cozinhar em lume médio durante 15 minutos. A meio do tempo, vire as postas. Depois do peixe cozido, retire-o com uma escumadeira para uma travessa.
7. Deixe o molho ferver mais um pouco, até que fique apurado. Passe novamente o molho com a varinha mágica para que fique cremoso. Por fim, junte ao molho, o miolo de mexilhão e a salsa picada. Mexa e retire do lume sem deixar ferver.
8. Sirva o peixe coberto com o molho. Acompanhe este prato com puré de batata e brócolos cozidos. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!