

Filé de Pescada Light



Filé de Pescada Light

A costa brasileira é enorme e temos um “marzão” a nossa disposição, mas ainda assim o consumo de peixe é muito baixo se comparado com outros países que nem tem tanta água. Lá no nordeste do Brasil, o peixe é o rei da culinária e é servido de muitas maneiras...moquecas, assados etc. Acho que é por isso que quando vamos à praia, adoramos comer peixe, pois é um alimento leve e saudável para ser degustado em dias quentes. Atende as nossas necessidades calóricas sem exageros e dá até pra repetir.

Essa receita é muito simples e deliciosa...proveitem!

Ingredientes:

- 6 filés de pescada branca
- 3 batatas

- 1 cebola
- 2 ou 3 tomates
- folhas de manjericão
- 1/2 limão
- sal
- Lemon Pepper (opcional)
- 1/2 xícara de vinho branco

Modo de fazer:

1. Tempere os filés com um pouco de sal, azeite e lemon pepper ou pimenta do reino.
2. Reserve e leve à geladeira para pegar gosto.
3. Enquanto isso, descasque as batatas e corte em rodela de mais ou menos 5 mm.
4. Arrume-as numa travessa e salpique um pouco de sal, pimenta e azeite e leve ao forno para assar por 20 minutos.
5. Retire-as do forno ainda não totalmente cozidas, pois elas voltarão para lá com o restante dos ingredientes.
6. Corte a cebola e os tomates em rodela e tempere com um pouco de sal, 1/2 limão espremido e azeite.
7. Coloque os filés de peixe por cima das batatas pré cozidas e a cebola e tomates temperados.
8. Adicione o vinho branco, salpique folhas de manjericão e leve ao forno a 200°C por 20 minutos.