

Filetes com crosta de pistácios

Peixe —    15 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/filetes-com-crosta-de-pistacios



Ingredientes

4 filetes de peixe-gato
Sal q.b.
Pimenta branca q.b.
4 c. sopa de iogurte grego
¼ chávena de pão ralado
¼ chávena de pistácios picados
2 c. sopa de azeite
2 c. sopa de sumo de limão

Confeção

1. Tempere os filetes com sal e pimenta branca.
2. Por cima de cada um barre uma colher de sopa de iogurte grego.
3. Num robô de cozinha, triture o pão ralado, os pistácios, o azeite e o sumo de limão.
4. Cubra os filetes com esta crosta e disponha-os num tabuleiro.
5. Leve-os ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até o peixe estar cozinhado.