

Filetes de robalo com sementes de sésamo e esparguete negro

Peixe —   15 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/filetes-de-robalo-com-sementes-de-sesamo-e-esparguete-negro



Ingredientes

400 g de esparguete com tinta de choco Continente
50 g de manteiga
2 dentes de alho
100 ml de vinho branco Continente
Manjeriçã Continente q.b.
4 filetes de robalo
Sal marinho q.b.
Pimenta-preta de moinho Continente q.b.
8 c. chá de sementes de sésamo Continente
4 c. sopa de azeite virgem extra Continente

Confeção

1. Coza a massa de acordo com as instruções da embalagem.
2. Escorra-a e reserve.
3. Numa frigideira, aqueça a manteiga com os dentes de alho picados, adicione a massa, o vinho branco e folhas de manjeriçã.
4. Deixe ferver por 2 minutos. Reserve.
5. Faça 3 incisões na pele dos filetes de robalo e tempere-os de ambos os lados com sal e pimenta-preta.
6. Pressione o lado da pele contra as sementes de sésamo, de forma a cobrir toda a superfície.
7. Numa frigideira, aqueça o azeite e cozinhe os filetes durante 4 minutos do lado das sementes, até estas ficarem douradas, e por 1 minuto do outro lado.
8. Sirva os filetes com o esparguete.