

Lombinhos de Pescada com Couscous de Legumes

Peixe —    30 min  6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/lombinhos-de-pescada-com-couscous-de-legumes



Ingredientes

250 g sêmola de trigo duro para couscous
12 lombinhos de pescada
Pimenta q.b.
1 limão
1 pimento vermelho
1 courgette
1 beringela
1 tomate bem maduro
2 dentes de alho
Margarina q.b.
1 saqueta de chá de hortelã
3 dl água
2 c. sopa maionese
150 g cornflakes sem açúcar
Azeite q.b.
0,5 dl vinho branco
Sal q.b.

Confeção

1. Ligar o forno para os 170 °C. Temperar os lombinhos de pescada com sal, pimenta e sumo de limão. De preferência, deixar os lombinhos nesta marinada durante algumas horas, para tomar gosto.
2. Preparar os legumes, descascando-os e cortando-os em cubos pequenos. Num tacho, juntar um fio de azeite e corar os cubos de courgette, beringela e pimento, juntando também o alho picado e o tomate e temperando de sal e pimenta. Regar com o vinho branco e tapar. Deixar guisar em lume muito brando até os legumes estarem tenros.
3. Numa tigela colocar a maionese, noutra colocar os corn flakes ligeiramente triturados.
4. Untar um tabuleiro de forno ou pirex com um pouco de margarina. Barrar os lombinhos de pescada na maionese, sem ser em excesso, e depois rolá-los nos corn flakes de modo a criar uma crosta, compactando bem entre as mãos. Colocar os panados no tabuleiro e levar ao forno cerca de 10-15 minutos.
5. Entretanto fazer um chá de hortelã. Num tabuleiro raso colocar a sêmola e untá-la com um fio de azeite, misturando bem, e temperando com sal. Regar a sêmola com o chá bem quente e abafar.
6. Ao fim de 5 minutos o couscous está cozido. Soltar com um garfo e misturar com os legumes estufados, servindo com os lombinhos de pescada.