



Filete de peixe com risotto



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
"



Com quem?
Seleccionar



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Q.b. de Azeite Gallo
Reserva

- 4 filetes de peixe
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 250g de arroz para risotto
- 1 copo de vinho branco
- 1000ml de caldo de legumes
- 200g de ervilhas
- Q.b. de raspa de limão
- Q.b. de coentros picados
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de microgreens

Modo de preparação

1

Num tacho refogue a cebola e o alho em Azeite Gallo Reserva, junte o arroz e envolva. Refresque com o vinho branco e continue a mexer.

2

Vá acrescentando aos poucos o caldo de legumes, deixando sempre absorver antes de acrescentar mais.

3

Quando o arroz estiver quase cozido adicione a raspa de limão, as ervilhas, sal e pimenta. Envolva, junte mais caldo e continue a cozinhar.

4

Finalize com coentros picados.

5

Tempere o peixe com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente com Azeite Gallo Reserva e cozinhe os filetes de peixe durante 3 minutos de cada lado.

6

Sirva o risotto com o peixe e os microgreens. Regue com um fio de Azeite Gallo Reserva e mais um pouco de pimenta acabada de moer.

Produtos utilizados



Reserva
Azeite Virgem Extra

Veja também

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🍴 Fácil

Tosta de cavala com laranja

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🍴 Fácil

Bagel com filete de atum e pickles de cebola roxa

🐟 Peixe ⌚ Médio 🍴 Fácil

Torre de bacalhau de cebolada de pimentos e batatas laminadas

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🍴 Médio

Bacalhau à brás

🐟 Peixe ⌚ Demorado 🍴 Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide