

Peixes / Rendimento: 1 porções / Calorias: 270kcal/porção

Filé de Pescada com Purê de Maçã

Ingredientes

2 filês de pescada
suco de meio limão
sal a gosto
2 maçãs pequenas
2 folhas de almeirão roxo
fatias de maçã e um galho de pimenta
vermelha para decorar
meia maçã sem polpa

Modo de Preparo

Tempere os filês com o limão e o sal e deixe descansar durante 1 hora. Cozinhe os filês no vapor por 10 minutos. Descasque as maçãs pequenas, retire as sementes, pique e cozinhe até ficarem macias. Bata no liquidificador ou processador até virar um purê. Reserve. Arrume os filês em um prato sobre as folhas de almeirão e decore com as fatias de maçã e o galho de pimenta. Disponha o purê de maçã dentro da meia maçã sem a polpa e coloque junto no prato. Sirva a seguir.

