**PEIXES**

**Pescada com Ovos Cozidos**

Por vezes o que apetece é um pouco de pescada bem mergulhada em azeite com umas batatinhas, ovo cozido, cenouras e couve, é um prato simples de fazer e super saudável ;D Também é um daqueles pratos que basicamente fazes numa panela grande sem problemas.

**Receita de Pescada com Ovos Cozidos**

Ingredientes

Pescada – 4 Filetes

Batatas – 4

Cenoura – 4

Ovos – 4

Couve – 1/2

Azeite – A Gosto

Pimenta – Uma Pitada

Sal – Uma Pitada

Instruções

Podes fazer tudo numa panela, mas o melhor é cozinhar os ovos em separado, visto que estes demoram menos tempo, logo num pequeno tacho com água fria adiciona os ovos, deixa este levantar fervura, baixa para lume baixo e deixa cozer uns 8 minutos até ficarem bem cozidos, depois escorre e descasca.

Numa panela com água fria adiciona as batatas descascadas, cenouras descascadas, couve e filetes de pescada, tempera com uma pitada de sal grosso.

Quando a água levantar fervura baixa um pouco o lume e deixa cozer a um lume médio baixo.

Quando passar uns 10 minutos, retira o peixe e couve, e vê as cenouras se estiverem tenras retira estas também senão deixa.

Quando passar uns 20 minutos as batatas devem estar prontas, pica estas se não sentires resistência, estas já estão tenras, retira tudo da água.

Serve regado de bastante azeite e uma pitada de pimenta, bom proveito.

**Ficha da Receita**

Pescada com Ovos Cozidos

Doses: 2

Tempo: 40mins

Dificuldade: Média

Receita clássica de pescada cozida, tudo bem regado de azeite é divinal.

Ingredientes

Pescada – 4 Filetes

Batatas – 4

Cenoura – 4

Ovos – 4

Couve – 1/2

Azeite – A Gosto

Pimenta – Uma Pitada

Sal – Uma Pitada

**Instruções**

Cozer os ovos em água quente por uns 8 minutos até ficarem tenro.

Junta as batatas e cenouras descascadas com a couve e pescada.

Retira o peixe, couve e cenouras passado uns 10 minutos.

Quando passar 20 minutos, retira as batatas serve tudo com uns fios de azeite e pimenta.

Informação Nutricional

Calorias: 1790 kcal・Gorduras: 62 g・Hidratos de Carbono: 205 g・Proteínas: 110 g