

Pescada gratinada com couve-flor

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

1 ramo de cheiros
(alho francês, tomilho, louro e casca de limão)
1 kg de pescada congelada
1 kg de couve-flor
1 cebola
2 dentes de alho
4 c.s de azeite Valle Madruga
30g de manteiga
30g de farinha
6 dl da água de cozer o peixe
1 raminho de salsa picada
Sal Marinho Rui Simeão
Pimenta acabada de moer
120g de queijo ralado



Quinta do Monte Alegre Reserva Branco 2015



PREPARAÇÃO

Deixe descongelar a pescada de preferência de um dia para o outro;

No frio, limpe-a e deite-a para um tacho. Adicione a água fria até ficar coberta o ramo de cheiros e um pouco de sal;

Leve ao lume até ferver e desligue o lume;

Entretanto, limpe a couve-flor e corte-a em raminhos. Lave-os e deixe escorrer;

Escorra a pescada, passe a água de cozer pelo coador de rede fina e retire 5 dl da água. Guarde-a e deite o resto para um tacho;

Leve ao lume, deixe ferver e junte a couve-flor. Deixe ferver durante 6 minutos, depois escorra;

Descasque a cebola e os alhos e pique tudo muito fino. Deite para um tacho;

Junte o azeite e leve ao lume. Deixe cozinhar até a cebola ficar macia;

Adicione a pescada, a couve-flor e misture delicadamente;

0Acrescente a salsa, verifique o sal e junte uma pitada de pimenta acabada de moer;

Ligue o forno a 180° e prepare o molho branco;

Leve ao lume um tacho com a manteiga e deixe-a derreter;

Junte a farinha e mexa bem;

Adicione, aos poucos, a água de cozer o peixe e vá mexendo até ficar um molho cremoso;

Verifique o sal, junte o molho ao tacho do peixe e misture delicadamente;

Deite para um prato, alise e polvilhe com o queijo;

Leve ao forno durante 15 minutos;

Retire e sirva quente.

