

Medalhões de pescada no forno com esmagada de batata doce

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

4 medalhões de pescada
1 limão
4 c.s de maionese
200g de miolo de broa desfeita
2 dl de azeite
1 kg de batata doce descascada
400g de espinafres
150g de tomate cereja
3 dentes de alho
1 pitada de noz-moscada
Sal e pimenta q.b.



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor



PREPARAÇÃO

Tempere os medalhões com uma pitada de sal, deite num prato de forno 1 dl de azeite.

Corte 4 rodela de limão e coloque-as dentro do prato, regue os medalhões com o resto do limão.

Leve ao lume um tacho com água, deixe ferver, tempere com sal, junte a batata cortada em pedaços e deixe cozer durante 15 minutos.

Depois escorra e esmague-a com um garfo, deite-a de novo para o tacho, junte a noz-moscada e os 5 c.s de azeite, misture e guarde no quente.

Ligue o forno a 180°, barre os medalhões de pescada com maionese e passe-os depois pelo miolo da broa, ponha-os em cima das rodela de limão e leve ao forno durante 15 minutos.

Descasque e pique os alhos, deite-os para uma frigideira, junte o resto do azeite e leve ao lume.

Deixe aquecer, junte o tomate cortado ao meio e os espinafres, misture até os espinafres perderem o volume, tempere com sal e pimenta e desligue o lume.

Sirva os medalhões com a esmagada e os espinafres, decore a gosto e sirva quente.