

Peixe com Crosta Mix!



Escolhi a pescada branca para essa receita, pois ela é um peixe magro e com alto teor de proteínas. Além de ter um sabor suave, poucas espinhas e de fácil digestão.

Mas você pode escolher qualquer filé de peixe para preparar esse prato simples e rápido. Na verdade, usei ingredientes que estavam disponíveis aqui em casa e me inspirei em outras receitas de peixe com crosta. No final, deu tudo certo e ficou uma delícia!

Sempre penso no meu filho quando preparo peixe, pois ele não gosta de nenhum tipo de pescado e não suporta nem o cheiro da preparação. Tentei de tudo quando ele era criança para aprender a gostar. Mas não teve jeito e ainda hoje se recusa até a experimentar...será que forcei muito a barra? Ainda assim, é inevitável eu deixar de pensar que talvez ele venha a gostar do peixe preparado dessa forma ou outra. Enfim, ele gosta mesmo é de ver os peixinhos vivos no fundo do mar quando vai mergulhar com a sua esposa querida. Quem sabe um dia, os seus filhinhos gostarão dessa carne tão macia, nutritiva e gostosa! Prometo que não vou insistir...kkkk! Certo, Filipe??

Ingredientes:

2 filés grandes de Pescada Branca

½ maço de salsinha

1 xícara de mix de castanhas moídas (pará, amêndoas, caju etc.)

2 dentes de alho pequenos ou 1 grande

1 limão

½ xícara de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de Fazer:

Tempere os filés de pescada com sal, pimenta do reino e azeite. Deixe descansando por 10 minutos enquanto prepara a crosta.

Bata num processador de alimentos a salsinha lavada e picada grosseiramente, o mix de castanhas moídas, o alho, o suco de 1 limão e sal. Vá adicionando a ½ xícara de azeite enquanto está processando até estar tudo incorporado e meio pastoso. Coloque essa pasta por cima dos filés de peixe e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos e depois aumente o forno para 230°C por mais 10 minutos para dourar a crosta.

Dica: Você pode usar um só tipo de castanha também.