



Lombos de Robalo com Molho de Amêijoas

# lombos de robalo com molho de amêijoas

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

## ingredientes

4 lombos de robalo com pele

Sal q.b.

Pimenta de moinho

Alho de moinho

500 g de batatinhas para cozer

Água

6 dentes de alho

4 colheres de sopa de Becel Cozinha

1 molho de coentros

500 g de amêijoas

1 limão

1 colher de sobremesa de pimentão doce

1 colher de sopa de farinha

## modo de preparação (para 4 porções)

para lombos de robalo com molho de amêijoas

1. Tempere o peixe com uma pitada de sal, pimenta e alho moídos na altura e reserve.
2. Lave as batatas e coza-as em água temperada com uma pitada de sal até estarem macias. Pique os dentes de alho. Deite cerca de 2 colheres de sopa de Becel Cozinha numa frigideira funda, junte os alhos picados e deixe alourar. Ao mesmo tempo, lave os coentros, pique finamente os talos e junte-os aos dentes de alho e reserve as folhas. Introduza as amêijoas, tape e deixe cozinhar sobre lume moderado e agitando de vez em quando. Assim que as amêijoas abrirem, regue-as com o sumo do limão, adicione as folhas de coentros e tempere com pimenta moída na altura e mude o cozinhado para outro recipiente. Leve a mesma frigideira ao lume com mais 2 colheres de sopa de Becel Cozinha e deixe aquecer bem. Entretanto misture o pimentão-doce com a farinha e passe os lombos de peixe por esta mistura. Introduza o peixe na frigideira com a pele virada para baixo e deixe alourar sobre lume forte durante 2 a 3 minutos. Volte o peixe e cozinhe-o por mais 2 a 3 minutos.
3. Retire-o para o recipiente de serviço e adicione as amêijoas. Deite o suco das amêijoas na frigideira e deixe levantar fervura mexendo de vez em quando. Deite sobre o peixe e as amêijoas e sirva acompanhado das batatas cozidas, couve-flor e brócolos.

Saboroso!