



Rolinhos de linguado com salteado de alho francês

rolinhos de linguado com salteado de alho francês

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

8 filetes de linguado congelados (ou solha)

1 limão

1 cebola

1 colher de sopa de coentros picados

1 alho francês

2 tomates

100 g de ervilhas

30 g de Becel Cozinha

Sal q.b.

Pimenta

modo de preparação (para 4 porções)

para rolinhos de linguado com salteado de alho francês

1. Regue os filetes de linguado com o sumo do limão e deixe descongelar.
2. Descasque e pique a cebola finamente e misture com os coentros. Barre os filetes de linguado com este preparado, enrole e prenda com um palito.
3. Retire as folhas velhas e duras ao alho francês, lave-o muito bem e corte em rodelas. Pele o tomate e corte-o em bocados. Introduza num tacho, juntamente com as ervilhas e a Becel Cozinha. Tape e deixe estufar, sobre lume brando, cerca de 15 minutos.
4. Adicione os rolinhos de linguado, tempere com uma pitada de sal e pimenta moída na ocasião. Deixe cozer mais 10 minutos com o recipiente tapado.
5. Acompanhe com couve-flor cozida e puré de batata.

Saboroso!