

TORRICADO DE PESCADA COM COENTRADA

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

4 fatias de Pão Alentejano com 1,5 cm de espessura
600 g de Lombos de pescada
50 g de folhas de Coentros
3 dentes de Alho
Azeite q.b.

Vinho branco q.b.
Sal q.b.
Vinagre de vinho tinto q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Com uma faca, marque as fatias de pão com alguns golpes na diagonal. Regue com um fio de azeite, um pouco de sal e leve ao forno aquecido a 180°C.

Tempere os lombos de pescada com um pouco de sal. Num tacho, junte azeite, alho picado, vinho branco, um pouco de vinagre e deixe levantar fervura e evaporar um pouco. Junte a pescada, deixe levantar fervura novamente, vire os lombos de pescada, junte os coentros picados grosseiramente, tape e desligue o lume. O vapor irá acabar de cozinhar a pescada. Coloque cada lombo de pescada por cima de uma fatia de pão, regue com o molho e sirva de imediato.

