



PESCADA AMARELA EM CROSTA DE ERVAS COM PICLES DE PEPINO E CENOURA BABY



INGREDIENTES

Bife

- 400 g de Filé de Pescada Amarela Swift
- 200 ml de azeite
- Mix de Pimentas Swift a gosto
- Sal para Parrilla Swift a gosto
- 1 colher (sopa) de Cebola, Alho e Salsa Swift
- 1 colher (sopa) de Tempero para Pescados Swift
- 2 colheres (sopa) de Lemon & Pepper Swift

Crosta de ervas

- 100 g de torradas de pão trituradas grosseiramente
- 1 xícara (chá) de azeite
- 200 g de farinha panko
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de Ervas de Provence Swift
- sal a gosto

Picles de pepino e cenoura

- 1 xícara (chá) de vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de açúcar
- grãos inteiros de Mix de Pimentas Swift a gosto
- 200 g de Cenoura Baby Swift
- 1 pepino japonês fatiado
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho fresco
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bife

1. Descongelar os filés de pescada conforme as instruções da embalagem.
2. Regue os filés com metade do azeite, o tempero cebola, alho e salsa, o tempero para pescados, lemon & pepper e sal. Envolve o tempero por todos os filés. Reserve

Crosta de ervas

1. Em uma vasilha, coloque as torradas quebradas, acrescente a farinha panko, as ervas de provance, a salsinha e o restante do azeite. Misture todos os ingredientes.

2. Coloque a farofa sobre os filés, apertando bem com as mãos.

3. Leve ao forno preaquecido a 160 °C por 10 minutos.

Picles de pepino e cenoura

1. Em uma panela, coloque o açúcar, 1 xícara (chá) de água, a pimenta em grãos e o louro. Deixe levantar fervura até que o açúcar tenha dissolvido do fundo da panela. Mexa.

2. Acrescente o pepino, a cenoura baby e o vinagre.

3. Finalize com uma pitada de sal e tomilho fresco.

Apresentação

1. Sirva o filé de pescada com a crosta de ervas em um prato de sua preferência, coloque o picles ao lado e finalize, se desejar, com um fio de azeite.

PRODUTOS UTILIZADOS



Filé De Pescada
Amarela Swift 400g



Tempero Para Pescados
Swift 120g



Lemon & Pepper
Swift 110g



Ervas De Provence
Swift 25g



Mix De Pimentas
Swift



Sal Para Parrilla
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR