

Justa Nobre

Lombinho de Robalo com Linhaça Moída e Salteado de Mini-Vegetais com Ervas Aromáticas- Outubro 2016

Quantidades	Ingredientes
2	Robalinhos em Filetes sem pele e espinhas
QB	Sal e Pimenta
1	Fio de Azeite
50 g	Linhaça Moída
Para o Salteado dos Mini-Vegetais	
4	Mini-Courgetes
6	Mini-Cenouras
1	Cabeça Pequena de Funcho
1	Tira de Pimento Vermelho
1	Tira de Pimento Amarelo
1	Tira de Pimento Verde
4	Espargos Verdes
QB	Sal e Pimenta
2	Pés de Tomilho
2	Pés de Salsa
2 C. Sopa	Rebentos de Beterraba ou outros
½ dl	Azeite

Preparação:

Tempera-se o peixe com o sal e a pimenta, de seguida envolvem-se na linhaça moída.

Leva-se uma frigideira anti-aderente ao lume com um fio de azeite, em estado quente colocam-se os filetes de peixe e tampam-se.

Um minuto depois vira-se o peixe e deixa-se cozinhar mais 30 segundos.

Noutra frigideira com o restante azeite, salteiam-se os vegetais cortados a gosto.

Temperam-se de sal, pimenta e tomilho.

Salteiam-se os vegetais deixando-os crocantes, no fim junta-se a salsa picada e os rebentos.

Serve-se de imediato com o peixe.

Nota: Os vegetais podem ser substituídos por outros que se goste e gostando pode-se juntar alho laminado.