

Filetes de perca com molho de manteiga

- **Para:** 2 pessoas
- **Preparação:** 20 minutos, 40 minutos no total
- **Dificuldade:** fácil

Ingredientes

- 2 filetes de perca
- 150 g de espinafres
- 100 g de batatinha nova
- 30 g de manteiga
- manjeriço
- 1 limão
- azeite
- alho
- 1 cebola
- sal
- pimenta
- 10 g de farinha

Preparação

Preparação do filete de perca

- Corte o peixe em filetes.
- Envolve-os em sal, pimenta e farinha (com cuidado, porque o filete de perca é muito delicado).
- Deite um pouco de azeite numa frigideira e frite os filetes, um minuto de cada lado.
- Quando o peixe estiver frito, apague o lume e junte a manteiga.
- É muito importante que a manteiga esteja bem fria. Tire-a do frigorífico diretamente para a frigideira. No final, acrescente um pouco de sumo de limão.

Preparação dos espinafres salteados

- Num grande tacho ou panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola, em lume médio, durante cerca de 1 minuto, sem deixar escurecer.
- Junte os espinafres, o sal e a pimenta e mexa-os para os envolver no azeite; deixe cozer durante 2 minutos.

Preparação das batatinhas novas

- Coza as batatinhas novas e aloure-as durante cerca de 1 minuto numa frigideira.
- Dica: deite um pouco de azeite num copo e acrescente folhas de manjeriço (ou ervas aromáticas). Após alguns minutos, o azeite adquire um sabor especial.