Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas de Pescada com Puré Primavera

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para a Pescada:

- **Barrinhas de Pescada Panadas PESCANOVA** 1 emb.

Para o Puré:

- **Puré PESCANOVA** 750 g
- Sal q.b.
- **Ervilhas PESCANOVA** 400 g
- Milho cozido 75 g
- Cenoura pequena 1 unid.

Preparação

Preparação da Pescada:

1. Confeccionar as **Barrinhas de Pescada Panadas** conforme as **instruções da embalagem**.

Preparação do Puré:

2. Confeccionar o **Puré** conforme as **instruções da embalagem**, temperando a gosto de sal.
3. Cozer as **Ervilhas** em água com sal até ao ponto desejado (mais ou menos **al dente**).
4. Passar o milho por água fria corrente e escorrer muito bem.
5. Descascar a cenoura e **ralar**.
6. **Misturar os ingredientes** todos bem (puré e vegetais).

Para Terminar:

7. Servir as **Barrinhas de Pescada** com o **puré** Primavera!

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g