



Filete de Pescada Panado com Limão e Espargos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Forno com Limão
- espargos verdes
- tapenade
- azeitonas pretas ou verdes sem caroço
- alcaparras
- anchovas
- azeite
- sumo de limão
- limão

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
368,36 Kcal	27,08 g	12,44 g	23,81 g

Preparação

1. Frite os filetes consoante as instruções da embalagem e reserve sobre papel absorvente. Paralelamente, prepare a tapenade triturando todos os ingredientes.
2. Coza os espargos.
3. Sirva com a tapenade e gomos de limão.

[tshdnbs-18]

Produtos Associados



**Filetes Forno
com Limão**

400 g



**Filetes Forno
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno
com Ervas
Aromáticas**

400 g