



Filetes com Ervas Aromáticas com Salada de Verão



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Forno com Ervas Aromáticas
- 250 g de brócolos
- Sal q.b.
- 6 ameixas pretas/vermelhas
- 100 g de cogumelos frescos
- 40 g de miolo de noz
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de sumo de limão



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
379 Kcal	34 g	15 g	20 g

Preparação

Confeccione a Pescada Panada em Forma de Filete com Ervas Aromáticas no forno conforme as instruções da embalagem.

Coza os brócolos em água com sal ou ao vapor até ficarem com uma consistência al dente, corte as ameixas em gomos finos, lamine finamente os cogumelos e parta grosseiramente o miolo de noz. Faça o molho emulsionando bem o azeite com o sumo de limão e temperando com sal a gosto.

Junte todos os ingredientes da salada, tempere com o molho e sirva com a Pescada Panada em Forma de Filete com Ervas Aromáticas.

Produtos Associados



**Filetes Forno
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno
com Ervas
Aromáticas**

400 g



**Filetes Forno
com Limão**

400 g



**Filetes Forno em
Farinha e Ovo,
Sem Glúten**

320 g