



Filetes com Pesto de Manga e Salada de Canónigos



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 1 manga madura
- 1 lima
- 1 dente de alho



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Filetes de Pangasius, passar por água fria corrente, secar bem com papel absorvente, temperar de sal e saltear em azeite 6 a 8 min., virando a meio do tempo.
2. Para o pesto: num processador de cozinha triturar bem a manga descascada, 1 c. de sopa de azeite, o sumo de lima, o alho, sal e pimenta preta.
3. Servir os Filetes de Pangasius com o pesto de manga, salada de canónigos com mistura de sementes, salpicado com raspa de lima.

Produtos Associados



**Filetes de
Pangasius**
600 g