



Filetes de Pangasius ao Mel, Mostarda e Alecrim



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Filetes de Pangasius PESCANOVA**
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de mostarda
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Alecrim q.b.
- 2 curgetes pequenas
- 3 colheres de sopa de sultanas
- 4 colheres de sopa de amêndoas laminadas

Preparação

Preparação dos Filetes:

1. Descongelar os **Filetes de Pangasius**.
2. Temperar com o mel, a mostarda, 2 c. de sopa de azeite e sal **previamente misturados e reservar**.
3. Cobrir com azeite o fundo de uma frigideira antiaderente larga, acrescentar o alecrim, aquecer e **saltear os Filetes por 6 a 8 min.** virando a meio de tempo.
4. Laminar as curgetes longitudinalmente e esquentar em água a **ferver com sal por 2 a 3 min.**
5. Escorrer bem e **saltear** em azeite com as sultanas e as amêndoas previamente tostadas numa frigideira antiaderente.

Para terminar:

6. Servir os **Filetes** com a **curgete bem quente!**

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g