



Filetes de Pangasius com Espinafres



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 400 g de espinafres
- 200 g cebola picada
- 2 c. sopa de alho picado
- 1,5 dl azeite
- leite; limão; manteiga
- 1 c. sobremesa de farinha
- mostarda; queijo ralado
- noz-moscada, sal e pimenta

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
409 Kcal	7 g	19 g	34 g

Preparação

1. Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Coza os Espinafres, seguindo as instruções da embalagem. Prepare um molho branco espesso, com a manteiga, a farinha e o leite e tempere com a noz-moscada, sumo de limão e mostarda.
2. Refogue a cebola e o alho em azeite e leve os filetes a alourar. Num tabuleiro de ir ao forno untado com manteiga, deite um pouco do molho branco, disponha os filetes e cubra com os Espinafres. Deite o resto do molho branco e o queijo ralado por cima.
3. Leve a gratinar e sirva quente acompanhado com arroz branco.

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g