



Filetes de Pangasius com Mostarda e Nozes



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 3 c. chá de alho picado
- 1 emb. de Brócolos 400 g Pescanova
- 1 1/2 limões
- 1 c. de sobremesa de mostarda
- 1 pacote de natas
- leite e vinho branco q.b.
- sal e pimenta q.b.
- nozes q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
260 Kcal	5 g	21 g	18 g

Preparação

1. Numa taça, junte o leite, o alho picado e um limão cortado em rodela finas e deixe os filetes de pangasius nesta marinada, durante 4 horas, no frigorífico.
2. Unte um tabuleiro com azeite, disponha os Filetes de Pangasius, tempere com sal e pimenta e barre-os com a mostarda. Adicione as natas, o vinho e o sumo de 1/2 limão. Leve ao forno cerca de 12 min, se necessário adicione um pouco mais de vinho a meio da cozedura.
3. Quando os filetes, estiverem cozinhados, retire do forno, pique as nozes e distribua por cima dos mesmos.
4. Acompanhe com arroz branco e Brócolos Pescanova.

Produtos Associados



Brócolos

400 g



**Filetes de
Pangásius**

600 g