



Filetes de Pangasius com Salada de Tomate



Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 1 c. de sopa de azeite
- 5 tomates maduros
- 2 cebolas pequenas frescas
- 8 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de vinagre
- sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
296 Kcal	10 g	21 g	19 g

Preparação

1. Lave e pele os tomates e de seguida corte-os em gomos. Disponha-os numa travessa, tempere com sal e pimenta e regue-os com o azeite e as gotas de vinagre.
2. Corte os filetes ao meio e tempere-os com sal. Salteie-os num pouco de azeite, numa frigideira em lume forte, cerca de meio minuto de cada lado, até ficarem dourados.
3. Depois de fritos, coloque-os em cima do tomate. Por fim, espalhe a cebola cortada em tiras finas por cima e, se gostar, adicione pistachos fritos.

Produtos Associados



**Filetes de
Pangásius**
600 g