Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes de Pangasius Fritos

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 16 batatinhas
- 2 cenouras médias
- 1 courgette
- 5 dentes de alho
- azeite q.b.
- cerefólio

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
376 Kcal	**38** g	**23** g	**14** g

Preparação

1. Tempere os Filetes de Pangasius com sal, pimenta e sumo de limão. Esmague os dentes de alho e leve a dourar em azeite. Reserve o alho e, no mesmo azeite, frite os Filetes.

2. Coza as batatinhas, as cenouras e as courgettes cortadas em palitos. Em seguida, salteie os legumes em azeite e alho.

3. Aromatize com cerefólio.

Produtos Associados

Filetes de Pangasius

600 g