



Filetes de Pangasius no Forno com Manjericão



Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 8-10 tomates cereja; 4 cebolinhas
- 8 batatas médias para assar
- 0,5 dl vinho branco
- queijo ralado
- manjericão e azeite q.b.
- flor de sal e pimenta



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
344 Kcal	33 g	20 g	15 g

Preparação

1. Descongele e corte os Filetes de Pangasius. Lave e corte as batatas às rodelas no sentido longitudinal, as cebolas em gomos e os tomates cereja ao meio. Coloque num tabuleiro e regue com azeite. Junte os Filetes. Aromatize com o vinho, regue com um fio de azeite e polvilhe tudo com a flor de sal e pimenta moída.
2. Leve ao forno aprox. 15-20 min. Pique algumas folhas de manjericão e misture com queijo ralado. Retire o tabuleiro do forno, cubra os filetes com esta mistura e leve de novo ao forno para dourar. Ao servir regue com o azeite que ficou no tabuleiro.

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g