



Filetes de Pangasius no Forno com Tâmaras



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius Pescanova
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 6 tâmaras
- 100 g de bacon
- Orégãos q.b.
- 1 cebola roxa
- 3 pimentos doces tricolor
- 200 g de bimis

Preparação

1. Descongelar os Filetes de Pangasius, dispor num tabuleiro de forno largo com o fundo com um fio de azeite (sem sobrepor), temperar de sal.
2. Distribuir, no tabuleiro, as tâmaras e o bacon cortados em cubinhos, salpicar com orégãos e regar com um fio de azeite. Em redor a cebola cortada em meias-luas, os pimentos em tirinhas e os bimis. Temperar os legumes de sal e pimenta preta e regar com um fio de azeite.
2. Levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 15 a 20 min. (dependendo do forno).
3. Servir quente!

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g