Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes de Pescada Colorida

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Macedónia Pescanova
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- sal e pimenta q.b.
- coentros picados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
302 Kcal	**16** g	**34** g	**12** g

Preparação

1. Tempere os Filetes de Pescada com sal e pimenta. Deixe-os a marinar durante 15 min.

2. Faça um refogado com o azeite, a cebola picada e o alho picado. Corte a pescada em pedaços e junte ao refogado. Deixe estufar em lume brando durante 10 min. Adicione depois a Macedónia, tempere com um pouco de pimenta, louro e vinho branco e deixe cozinhar 15 min.

3. Antes de servir, deixe repousar 3 a 5 min. Salpique com coentros picados.

Produtos Associados

Filetes de Pescada do Cabo

400 g

Macedónia

450 g

Filetes de Pescada do Cabo CB Sem Pele

Peso variável 14 kg