



Filetes de Pescada com Molho de Cenoura

Dificuldade
MédiaTempo
Entre 30-
60 minNº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 1 emb. Miolo de Camarão Pescanova
- 60 g Cebola Picada
- 1 pimento verde
- 3 cenouras
- 1 tomate maduro pelado
- 1/2 copo de azeite
- 1 caldo de peixe
- sal e salsa

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
271 Kcal	5 g	24 g	18 g

Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão e reserve. Refogue o azeite e a cebola picada numa caçarola. Junte o pimento, o tomate pelado e as cenouras cortadas em cubos pequenos.
2. Deixe refogar durante alguns mins. e adicione a água onde cozeu o Miolo de Camarão, juntamente com o caldo de peixe. Quando a água levantar fervura, coloque os Filetes de Pescada e tempere com sal a gosto. Deixe cozer durante 10 min. Retire os filetes e reserve. Passe os restantes ingredientes por uma batedeira formar um creme e cubra os filetes com este molho.
3. Decore o prato com o Miolo de Camarão e polvilhe com salsa picada.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido**

40/60

200 g