



Filetes De Pescada No Forno Com Bulgur De Legumes Assados



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada Pescanova
- 200 g de bulgur
- 200 g de espargos verdes
- 200 g de tomate cereja
- 1 cebola roxa
- Manjeriço q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os filetes de pescada, untar com azeite, temperar com sal, pimenta preta e sumo de limão, dispor numa assadeira larga sem sobrepor, regar com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 18 a 20 minutos aproximadamente;
2. Numa assadeira larga dispor os espargos arrançados, o tomate cereja, a cebola roxa cortada em meias-luas largas e folhas de manjeriço, temperar com sal e pimenta preta, regar com um fio de azeite, envolver e levar ao forno ao mesmo tempo que os filetes de pescada;
3. Cozer o bulgur em água com sal conforme as instruções da embalagem;
4. Retirar os legumes do forno, cortar os espargos em pedaços e juntar ao bulgur com o azeite de assar os legumes. Envolver;
5. Servir os filetes de pescada com a salada morna de bulgur e legumes no forno com pimenta preta e manjeriço.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

400 g