



Filetes no Forno aos Três Pimentos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius Pescanova
- 2 c. de chá de alho picado
- Sal q.b.
- 2 folhas de louro
- 1/2 pimento encarnado
- 1/4 pimento laranja
- 1/4 pimento amarelo
- Azeite q.b.

Preparação

1. Descongele os filetes e tempere com sal, alho picado e louro.
2. Corte os pimentos às tirinhas finas.
3. Cubra o fundo de uma assadeira grande com azeite, disponha parte dos pimentos, depois os filetes (sem os sobrepor) e, por cima, os restantes pimentos. Regue com um fio de azeite e leve a forno pré-aquecido a 200º por 15 min., aproximadamente (dependendo do forno).
4. Acompanhe com batatinhas cozidas.

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g