



Mimos de Pescada com Molho de Cenoura



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada do Cabo Pescanova
- 200 g couves de Bruxelas
- 200 g cenouras baby
- 1 cebola
- 2,5 dl vinho branco
- 2 dl natas; 25g manteiga
- 1 ramo de salsa
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
446 Kcal	12 g	29 g	32 g

Preparação

1. Tempere os Mimos de Pescada com sal e pimenta. Unte um tabuleiro com a manteiga e espalhe a cebola cortada às rodellas. Disponha o peixe no tabuleiro e regue com vinho branco. Leve ao forno 15 min.
2. Coza as cenouras, escorra e reduza a puré. Num tachinho, leve o puré ao lume com as natas, a restante manteiga e o molho do peixe. Deixe ferver até ficar grosso.
3. Sirva os Mimos de Pescada regados com o molho de cenoura e decore com salsa e algumas cenourinhas.
4. Acompanhe com couves de Bruxelas e arroz branco.

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

1 kg