



Papillotes de Pregado



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 Pregado Pescanova de 0,9 kg / 1,2 kg
- Sumo de 1 limão
- 1 Cebola grande
- 2 Tomates maduros, pelados sem sementes e picado
- 1 Alho francês cortado as rodela
- 1 Cenoura cortada as rodela finas
- 250g de cogumelo laminado
- Vinho branco q.b.
- Azeite q.b.
- 2 Colheres de sopa de coentros frescos picados
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
220,9 Kcal	6,2 g	22,9 g	11,8 g

Preparação

1. Limpe o Pregado Pescanova e corte em filetes (ou peça na peixarias que o preparem previamente). Tempere com sal, pimenta e o sumo de limão.
2. Corte a cebola em meias-luas finas.
3. Corte papel vegetal ou de alumínio em quadrados grandes, um por cada filete. Faça uma cama com, o tomate, a cebola, a cenoura, o alho francês e os cogumelos. Coloque um filete de pregado em cima dos vegetais. Regue com o azeite e adicione os coentros picados. Feche os quadrados de papel vegetal, como se fossem prendas.
4. Leve ao forno, previamente aquecido a (200°C), cerca de 30 minutos.
5. Por último rectifique os temperos.
6. Acompanhe com batata cozida.

Produtos Associados



**Bacalhau
Especial Sel
Chef Isl.**

1 kg



**Preparado Arroz
de Bacalhau**

700 g



**Lombos de
Bacalhau**

550 g



**Lombos de
Bacalhau**

400 g



**Bacalhau
Desfiado**

850 g



**Supremas de
Bacalhau**

400 g