



Pescada ao Gengibre e Lima com Amêndoas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tranches de Pescada PESCANOVA
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 lima
- Azeite e óleo de coco q.b.
- 3 c. de sopa de amêndoas
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 250 g de brócolos
- 250 g de tomate cereja
- 2 c. de sopa de molho de soja

Preparação

1. Descongelar as Tranches de Pescada e temperar com o gengibre ralado, sal e sumo de lima.
2. Aquecer 1 c. de sopa de azeite e 1 c. de sopa de óleo de coco num wok, escorrer as Tranches de Pescada e saltear por 3 a 4 min. aprox. de cada lado. Juntar as amêndoas picadas grosseiramente e evolver 1 min.
3. Reservar as Tranches de Pescada com as amêndoas (num recipiente tapado, de preferência) e, no mesmo wok, acrescentar mais 1 c. de sopa de azeite e 1 c. de sopa de óleo de coco e amolecer a cebola e o dente de alho picados. A seguir, juntar os floretes de brócolos e o tomate cereja, temperar de sal e pimenta preta e saltear 1 min. Acrescentar o molho de soja e saltear até ao ponto desejado (mais ou menos al dente).
4. Por fim, juntar as Tranches de Pescada com amêndoas aos legumes, cozinhar por 1 a 2 min. para envolver sabores e servir de imediato.

Produtos Associados



Tranches de
Pescada do
Cabo

500 g