



Pescada com Açafrão



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Posta Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 2 c. de sopa de açafrão em pó
- 50 g de margarina
- 2 limões
- cebolinhas q.b.
- batatinhas novas q.b.
- pimenta e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
363 Kcal	41 g	28 g	9 g

Preparação

1. Num recipiente pequeno, demolhe o açafrão numa colher de água quente aprox. 2 min. À parte, derreta a margarina e adicione o sumo de um limão, o sal e uma pitada de pimenta. Junte tudo ao açafrão demolido.
2. Unte um tabuleiro com margarina, corte um limão em rodela e disponha metade no fundo do tabuleiro. Coloque a pescada em cima e pincele com o preparado de açafrão. Coloque as cebolinhas e as batatas. Espalhe as restantes rodela de limão sobre a pescada e regue com a água necessária até o tabuleiro ficar meio de altura.
3. Tape com uma folha de alumínio e leve ao forno durante 50 min. Retire o alumínio passados 30 min. e sirva.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**

800 g



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g