Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada com Amêndoas

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas Pescada nº 5 do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Batata Parisiense Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 c. de mel
- 50 g amêndoas
- 1 cálice de brandy (facultativo)
- 1 c. de sopa de manteiga

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
406 Kcal	**42** g	**33** g	**12** g

Preparação

1. Leve ao lume a manteiga numa frigideira. Quando estiver derretida, junte as Postas Pescada. Tempere com sal e pimenta, tape a frigideira e deixe cozer em lume brando por 10 min. Retire as Postas Pescada e reserve a manteiga.

2. Junte as amêndoas, o mel e o brandy e deixe apurar. Num prato coloque as postas e regue com o molho.

3. Sirva bem quente, acompanhado com Batata Parisiense e Brócolos.

Produtos Associados

Brócolos

400 g

Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g

Postas de Pescada nº 3 do Cabo

600 g