Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada com Ervilhas e Bacon

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 250 g Ervilhas Pescanova
- 50 g bacon
- 2 ovos
- cebola picada
- azeite
- 1 ramo de coentros
- 2 fatias de pão torrado
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
348 Kcal	**20** g	**31** g	**16** g

Preparação

1. Tempere as postas com sal e sumo de limão. Num tacho, faça o refogado com o azeite e a cebola, junte as ervilhas, o bacon e os coentros picados. Deixe cozer durante 5 min.

2. Adicione água suficiente para cozer as Ervilhas e coloque as postas por cima. Deixe cozer tudo bem. Rectifique os temperos.

3. Junte os ovos para escalfarem e tape o tacho. Coloque no prato as fatias de pão torrado e cubra com as Postas de Pescada e os ovos escalfados.

4. Sirva com as Ervilhas e o bacon e, se quiser, decore com tomate.

Produtos Associados

Ervilhas

1 kg

Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g