



Pescada com Limão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 25 g de alho picado
- 3 limões
- 1 ramo de hortelã
- 3 c. de chá de açúcar
- 4 c. de sopa de cebolinho
- 2 c. de chá de caril
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 pacote de natas
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
288 Kcal	2,7 g	22,5 g	20,8 g

Preparação

1. Aloure as Postas de Pescada nº 5 do Chile Pescanova em lume brando em duas colheres de sopa de azeite e o alho picado. Polvilhe com caril. Mexa e deixe cozer durante um minuto. Regue com o sumo de 2 limões e polvilhe com o cebolinho picado, o açúcar, o sal e a pimenta.

2. Disponha as postas e deixe cozer por 20 minutos. Retire as postas para um prato e enfeite com rodela de limão e folhas de hortelã. Leve ao lume o molho onde cozeu a pescada e adicione as natas, deixando engrossar um pouco. Regue as postas com o molho bem quente.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**
800 g



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**
600 g