



Pescada Escalfada em Champanhe



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Postas de Pescada nº 5 do Chile 800 g Pescanova
- 1 emb. Brócolos 400 g Pescanova
- 100 g cebola picada
- 1 c. sopa de alho picado
- 50 g espargos verdes; 500 g alho francês
- 50 g cogumelos; 100 g couve flor
- 100 g cenouras; 100 g courgettes
- 15 g manteiga; 2 dl champanhe
- sal grosso e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
142 Kcal	5 g	24 g	3 g

Preparação

1. Coza os legumes ao vapor e reserve. Tempere as Postas de Pescada e aloure-as com um pouco de manteiga numa frigideira. Depois de coradas, refresque-as com o champanhe e adicione o alho picado, a cebola picada e o alho francês picado.
2. Leve ao forno para acabar de cozer e, quando estiver pronto, ligue o molho com a restante manteiga, mexendo vigorosamente até emulsionar.
3. Coloque os legumes nos pratos e as postas sobre este molho. Acompanhe com batatas cozidas.

Produtos Associados



Brócolos

400 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**

800 g



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g