



Pescada no Forno aos Coentros, Gengibre e Lima



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Postas de Pescada 3 do Cabo PESCANOVA
- Sal e azeite q.b.
- Coentros q.b.
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- 3 dentes de alho
- 1 lima
- 100 g de espinafres baby
- 1 manga
- 1/4 de cebola roxa
- 250 g de feijão preto

Preparação

. Descongelar as Postas de Pescada e temperar com sal, coentros picados, gengibre ralado, 2 dentes de alho picado e o sumo de 1/2 lima. Reservar no frio por 15 min.

. Colocar as Postas de Pescada numa assadeira larga com o fundo coberto de azeite, regar com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 a 25 min. (dependendo do forno).

. Enquanto isso, para preparar a salada, misturar numa saladeira as folhas de espinafres baby, a manga em cubos, a cebola roxa em meias luas finas e o feijão preto previamente salteado em azeite e alho picado. Temperar com sal, azeite e sumo de lima e servir com as Postas de Pescada assadas.

Produtos Associados



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



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