



Pescada no Forno com Pimentos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 3 do Cabo Pescanova
- 750 g de batata parisiense
- 4 pimentos - verde, encarnado, amarelo e laranja
- 3 tomates maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
420,5 Kcal	36,8 g	25,2 g	19 g

Preparação

1. Disponha as postas num tabuleiro. Tempere com sal e pimenta. Corte os pimentos às tiras. Pele o tomate e retire as sementes. Corte o tomate e a cebola em gomos e coloque-os em redor das Postas de Pescada.
2. Cubra com as Batatas Parisienses e regue com o azeite e o vinho branco. Leve ao forno aproximadamente 30 minutos.
3. Depois de pronto, pode polvilhar com coentros picados e orégãos.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**

800 g