



Rolinhos de Pangasius com Espinafres



Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 200 g de espinafres
- mistura de alfaces
- pimentão
- azeite e sal q.b.
- piri-piri (a gosto)



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
197 Kcal	1 g	20 g	13 g

Preparação

1. Lave e esalde as folhas de Espinafres. Coloque duas folhas sobre cada filete* e tempere de sal. Enrole e prenda com dois palitos.
2. Num prato, raso ponha o pimentão e, se apreciar, uma pitada de piri-piri. Passe os filetes pelo pimentão de modo a cobrir toda a superfície. Cubra o fundo de uma frigideira com azeite e doure os rolos durante aprox. 5 min. Leve-os ao forno num tabuleiro, aproveitando o azeite. Deixe cozinhar 25 min.
3. Acompanhe com uma mistura de alfaces temperada com molho vinagrete.

*Se os Filetes forem muito largos, pode cortá-los ao meio, no sentido longitudinal.

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g