



Rolinhos de Pescada com Ananás e Molho de Coco



Ingredientes

- 4 Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 rodela de ananás em calda
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de sopa de azeite
- 200 ml de leite de coco
- Coentros q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Filetes de Pescada, coloque no meio de cada um meia rodela de ananás, enrole, feche com um palito e tempere de sal e pimenta preta a gosto.
2. Derreta a manteiga juntamente com o azeite numa frigideira antiaderente, disponha os rolinhos de Filetes de Pescada com ananás e cozinhe em lume médio por 3 a 4 min. de cada lado. A seguir, coloque o leite de coco, mexa, tempere de sal e cozinhe em lume médio por mais 4 a 5 min., mexendo o molho.
3. Sirva de imediato salpicado de coentros picados, acompanhado com arroz basmati cozido em água com sal e 1 c. de sopa de açafrão.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Filetes de
Pescada do
Cabo CB Sem
Pele**

Peso variável 14 kg