



## Rolo de Pangasius com Anchovas e Presunto



### Ingredientes

- 3 Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 12 filetes de anchova
- 6 fatias de presunto
- 20 g manjerição/cebolinho
- 100 g queijo tipo manchego semi-curado ralado



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



N  de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
237 Kcal	0,3 g	26 g	12 g

### Prepara o

1. Tempere os Filetes com sal e pimenta. Cubra cada um com filetes de anchova, 1-2 folhas de manjerição (ou cebolinho) e queijo manchego ralado na altura. Enrole cada filete em fatias de presunto. Unte um tabuleiro com azeite e leve os filetes ao forno.

2. Acompanhe com batata cozida cortada em cubos regada com azeite quente e polvilhada com manjerição picado.

## Produtos Associados



### Filetes de Pangásius

600 g