



Tamboril Colorido



Ingredientes

- 360 g de Cubos de Tamboril Pescanova
- 1 emb. de Macedónia 400 g Pescanova
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- sal e pimenta q.b.
- coentros picados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
226,7 Kcal	9,8 g	261 g	8,7 g

Preparação

1. Tempere os filetes de tamboril com sal e pimenta. Deixe-os marinar durante 15 minutos.
2. Faça um refogado com o azeite, a cebola cortada em pedaços pequenos e o alho picado. Corte o tamboril em pedaços e junte ao refogado. Deixe estufar em lume brando durante 10 minutos.
3. Adicione depois a macedónia, tempere com um pouco de pimenta, louro e vinho branco e deixe cozinhar durante 15 minutos.
4. Antes de servir, deixe repousar 3 a 5 minutos. Salpique com coentros picados.

Produtos Associados



Cubos de
Tamboril 300 g

300 g



Macedónia

450 g