



Tranches de Pescada à Minhota



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para as Tranches:

- Tranches de Pescada PESCANOVA 1 emb.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Farinha q.b.
- Azeite q.b.

Para o acompanhamento:

- Cebola grande 1 unid
- Pimentos morrones 150 g
- Batatas
- Azeitonas q.b.

Preparação

Preparação das Tranches:

1. **Descongelar** as Tranches de Pescada, **secar** com papel de cozinha absorvente, **temperar** com sal e pimenta preta moída na hora, **passar** em **farinha sacudindo** o excesso e cozinhar em azeite quente até **todos os lados** estarem **dourados**.

Preparação do acompanhamento:

2. Cortar a cebola em **meias-luas** e cozinhar em azeite até **dourar**. No final, **juntar os pimentos** morrones escorridos e **cortados** em tiras, **temperar** ligeiramente de sal e pimenta preta moída na hora e **cozinhar 1 a 2 min.** para **envolver** os sabores.

Para Terminar:

3. Servir as **Tranches de Pescada** com a mistura de **cebola** e **pimentos morrones**, acompanhadas com **batatas fritas** ou **cozinhadas** no forno e azeitonas.

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

500 g