



Tranches de Pescada com Alecrim



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 6 Tranches de Pescada Pescanova
- 2 cebolas médias às rodelas
- 2 tomates às rodelas
- 2 c. de sopa de cenoura ralada
- 6 c. de sopa de azeite
- 3 dentes de alho picados
- sumo de 1/2 limão
- 1dl de vinho branco
- 1 ramo de alecrim
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
162,3 Kcal	3,5 g	15,9 g	9,5 g

Preparação

1. Tempere e deixe marinar as tranches em sal, pimenta, alho picado, vinho e limão.
2. Deite o azeite num pirex e disponha no fundo a cebola, o tomate, a cenoura e a marinada. Espalhe umas folhinhas de alecrim. Cubra com uma folha de alumínio e leve a forno médio durante cerca de 20 minutos. Destape e deixe assar mais 10 minutos, até dourar.

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

500 g