Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tranches de Pescada com Broa

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Tranches de Pescada da Pescanova
- 150 g broa de milho
- 800 g batatas às rodelas
- 10 g pimentão doce
- 10 g salsa; 8 cl azeite
- 10 g alho picado
- 100 g cebola
- 4 g mistura pimenta preta e rosa grão

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
433 Kcal	**53** g	**23** g	**14** g

Preparação

1. Tempere a pescada com sal e pimenta. Desfaça a broa de milho com o azeite, o pimentão e o alho picado e coloque por cima das postas de pescada.

2. Leve ao forno à temperatura de 180º durante 25 min.

3. Salteie as batatas às rodelas com o azeite. Junte a cebola em meias luas e deixe alourar. Salpique com salsa picada e pimenta.

4. Sirva a acompanhar com a pescada.

Produtos Associados

Tranches de Pescada do Cabo

500 g