Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tranches de Pescada com Camarão

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 15-30 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Pescanova
- 1 emb. de Tranches de Pescada Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 1 kg de batatas
- 1 molho de grelos
- 7,5 dl de azeite
- 6 ovos
- 1 pão de cacete
- 1 folha de louro
- 1 c. de chá de colorau
- 2 c. de sopa de vinagre
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
329,9 Kcal	**28,1** g	**21,8** g	**14,2** g

Preparação

1. Coloque as Tranches de Pescada Pescanova em água muito quente mas não a ferver, juntamente uma folha de louro e deixe-as cozer durante cerca de 10-15 minutos. Retire-as com cuidado e reserve.

2. Coza as batatas, os ovos e os grelos. Corte o pão em fatias e prepare o seguinte molho: aqueça o azeite, junte a cebola picada, o colorau e o Miolo de Camarão Pescanova. Deixe ferver e adicione o vinagre. Tempere com sal e pimenta.

3. No fundo de uma travessa, coloque as fatias de pão, regue-as com um pouco de molho e, por cima, disponha as Tranches de Pescada Pescanova, as batatas, os grelos e os ovos às rodelas. Cubra com o restante do molho.

4. Regue com um fio de azeite e sirva.

Produtos Associados

Miolo de Camarão 80/100

350 g

Tranches de Pescada do Cabo

500 g