Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tranches de Pescada com Pesto de Tomate

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tranches de Pescada Pescanova
- sal e pimenta q.b.
- 2 alhos-franceses
- 2 cenouras
- 1 cebola roxa
- 1/4 de uma couve coração
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de cebolinho
- 1 c. de chá de sementes de sésamo preto
- 100 g de miolo de noz
- 1 ramo de manjericão
- 200 g de tomate seco
- 1 dl de azeite
- sal q. b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
433,1 Kcal	**25,6** g	**25** g	**27,6** g

Preparação

1. Deixe descongelar as Tranches de Pescada Pescanova, seguindo as instruções da embalagem, e depois tempere-as com uma pitada de sal grosso.

2. Limpe os alhos-franceses, corte-os em rodelas finas, lave e deixe escorrer bem. Descasque as cenouras e a cebola, rale as cenouras e corte a cebola em meias-luas finas. Limpe a couve coração e corte-a em tiras finas.

3. Prepare o pesto de tomate: deite no copo do liquidificador o miolo de noz, o manjericão, o tomate e o azeite; ligue e deixe bater até obter uma mistura lisa; tempere com sal e reserve. Aqueça o azeite numa frigideira e junte todos os legumes arranjados. Deixe-os cozinhar até que fiquem secos, tempere-os com sal e pimenta, junte-lhes o cebolinho picado e misture. Leve outra frigideira anti-aderente ao lume, deixe-a aquecer e regue-a com um fio de azeite.

4. Junte as tranches e deixe-as cozinhar durante 5 minutos de cada lado.

5. Disponha-as sobre os legumes, cubra com o pesto de tomate e polvilhe com as sementes de sésamo. Sirva de seguida.

Receita da autoria do Chef Hernâni Ermida

Produtos Associados

Tranches de Pescada do Cabo

500 g