



Filetes de Ervas Orientais com Noodles Coloridos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes com Ervas Orientais no Forno PESCANOVA
- 4 colheres de sopa de cajú
- 200 g de noodles
- Sal q.b.
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1/4 de couve roxa pequena
- 1 manga
- 200 g de rebentos de soja
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Confeccionar os Filetes com Ervas Orientais no forno conforme as instruções da embalagem.
2. Tostar os cajú cortados grosseiramente no forno ou numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura.
3. Cozer os noodles em água com sal, escorrer bem, reservar meia chávena de café da água da cozedura e saltear no óleo de coco aquecido com o molho de soja por 1 min. aprox. Acrescentar a água da cozedura, a couve roxa cortada em juliana, a manga cortada em cubinhos e os rebentos de soja e cozinhar por 3 a 4 min. para envolver sabores. Temperar com sal se necessário.
4. Servir com os Filetes com Ervas Orientais, salpicado com cajú tostados e cebolinho picado.

Produtos Associados



Pescada Panada Forma de Filete em Polme Sem Glúten

1 kg



Pescada Panada em Forma de Filete XL

250 g



Filetes Forno com Alho e Salsa

400 g



Filetes Forno com Ervas Aromáticas

400 g



Pescada Panada em Forma de Filete

1 kg



Filetes Forno com Limão

400 g