



Filetes com Caril ao Coco



Ingredientes

- 1 emb. de Filete Forno com Caril Pescanova
- 400 g de floretes de brócolos
- 2 c. de sopa cheias de coco ralado
- 2 c. de sopa de azeite
- Sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Disponha os filetes ainda congelados no tabuleiro do forno forrado com papel de alumínio, sem os sobrepor. Depois, coloque o coco ralado em cima dos mesmos, distribua os floretes de brócolos previamente temperados com o azeite e sal a gosto em redor, e cozinhe em forno pré-aquecido a 200° por 15 a 18 min. aprox. (dependendo do forno).
2. Retire do forno e sirva quentes.

Produtos Associados



**Filetes Forno
com Ervas
Aromáticas**

400 g



**Filetes Forno
com Limão**

400 g



**Filetes Forno em
Farinha e Ovo,
Sem Glúten**

320 g



**Filetes Forno
com Alho e Salsa**

400 g