Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes com Ervas Aromáticas com Feijão Preto Estufado

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Forno com Ervas Aromáticas
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 tomates maduros
- 400 g de feijão preto cozido
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- Salsa q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
403 Kcal	**43** g	**19** g	**17** g

Preparação

Confecione os Filetes de Pescada com Ervas Aromáticas no forno conforme as instruções da embalagem.

Entretanto, amoleça em azeite a cebola e o alho picados. A seguir junte os tomates picados (sem pele) e cozinhe tapado por 4 a 5 min. Depois, adicione o feijão sem lavar, acrescente a folha de louro, tempere de sal, mexa e deixe apurar em lume brando a médio por 4 a 5 min., aprox. Desligue e misture salsa picada grosseiramente.

Sirva os Filetes de Pescada com Ervas Aromáticas acabados de fazer com o feijão guisado.

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