Filetes com Ervas Aromáticas e Cuscuz de Couve-Flor

Image not found https://www.pescanova.pt/content/img/540x340/Filetes_Ervas_Aromaticas_Cuscuz_Couve_Flor-2.jpg

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Forno com Ervas Aromáticas PESCANOVA
- 1 couve-flor
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- Sal q.b.
- Cebolinho q.b.

Image not found https://www.pescanova.pt/static/img/pdf/dificuldade.png

Image not found https://www.pescanova.pt/static/img/pdf/tempo.png

Image not found https://www.pescanova.pt/static/img/pdf/pessoas.png

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

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
279 Kcal	**28** g	**14** g	**12** g

Preparação

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

Para os "cuscuz" de couve-flor: retire as folhas e os talos maiores à couve-flor e corte em pedaços pequenos. Depois, coloque a couve-flor num processador e vá triturando até obter uma consistência semelhante aos cuscuz (não coloque a couve flor toda ao mesmo tempo no processador). A seguir, numa frigideira com um fio de azeite, amoleça o dente de alho picado finamente e, depois, em lume médio, salteie a couve-flor até à textura desejada (mais ou menos al dente, conforme apreciar), temperando de sal. Desligue e misture cebolinho picado a gosto.

Sirva os Filetes de Pescada com Ervas Aromáticas com os "cuscuz" de couve-flor acabados de saltear!

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