



## Filetes de Pangasius em Tomate



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 200 g cebola picada
- 2 c. sopa de alho picado
- 2 c. sopa de puré de batata
- 2 dl azeite; queijo ralado
- 1 lata de tomate inteiro
- 1 pacote de natas pequeno
- açúcar q.b.
- limão; noz-moscada
- mostarda; sal e pimenta

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
443 Kcal	5 g	15 g	40 g

### Preparação

1. Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Prepare o molho de tomate. Leve a refogar em 1dl de azeite a cebola, o alho e, por fim, junte o tomate. Deixe apurar alguns minutos e adicione os filetes, deixando cozer alguns minutos. Retire e reserve.
2. Bata o refogado com a varinha mágica. Tempere de sal, pimenta e noz-moscada e, se estiver, muito ácido adicione um pouco de açúcar.
3. Num tabuleiro de ir ao forno, distribua um pouco do molho de tomate, cubra com os filetes e adicione o resto do molho. Distribua um pacote de natas e queijo ralado por cima e leve a gratinar.
4. Sirva quente com puré de batata.

## Produtos Associados



### Filetes de Pangasius

600 g