



Filetes de Pescada com Camarão e Arroz



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Preparado para Arroz de Marisco Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 1 raminho de salsa
- sumo de 1 limão
- pão ralado q.b.
- sal e margarina q.b.
- 2 dentes de alho

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
393 Kcal	7 g	41 g	22 g

Preparação

1. Tempere os Filetes com sal e pimenta, passe por ovo e depois por pão ralado. Aloure-os na margarina e deixe em lume brando aprox. 8 min. Entretanto, frite o Miolo de Camarão em azeite com os dentes de alho esmagados e tempere com sal e pimenta.
2. Coloque os Filetes de Pescada numa travessa e cubra com o Miolo de Camarão frito, a salsa picada e as rodela de limão. Prepare o Arroz de Marisco, seguindo as instruções na embalagem.
3. Acompanhe os filetes com o arroz de marisco.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

400 g



Miolo de Camarão Grande Cozido

40/60

200 g



Preparado para Arroz de Marisco Sem Glúten

500 g



Preparado para Mariscada Sem Glúten

500 g



Preparado para Mariscada Sem Glúten

1 kg



Miolo de Camarão 80/100

350 g



Miolo de Camarão Frumar

400 g



Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g