Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes de Pescada no Forno às Ervas Aromáticas

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 8 Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal e azeite q.b.
- 1 limão
- 1 bolinha de mistura ou pão integral do dia anterior
- 8 folhas grandes de manjericão fresco
- 8 hastes de cebolinho fresco
- 6 pés de coentros frescos

Preparação

1. Descongele os filetes de pescada e tempere de sal e sumo de limão.

2. Esfarele bem o pão e pique as ervas aromáticas grosseiramente. Junte tudo numa taça temperando com um fio de azeite e raspa de limão.

3. Distribua a mistura aromática pelos filetes, disponha-os no tabuleiro do forno (sem os sobrepor) previamente forrado com papel de alumínio e untado com azeite, regue com um fio de azeite e leve a forno pré-aquecido a 180° por 15 a 20 min. (dependendo do forno).

4. Coza duas cenouras grandes e três batatas grandes em água com sal. Escorra a água e desfaça em puré, junte 1 c. de sopa de manteiga e envolva em lume brando para ligar bem. Sirva a acompanhar os filetes acabados de sair do forno!

Produtos Associados

Filetes de Pescada do Cabo

400 g

Filetes de Pescada do Cabo CB Sem Pele

Peso variável 14 kg