



Filetes de Pescada no Forno com Legumes Grelhados



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Filetes de Pescada do Cabo PESCANOVA
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 dente de alho
- Orégãos secos q.b.
- 1 limão
- 1 curgete
- 1 cebola roxa
- 150 g de tomate cereja

Preparação

1. Descongelar os Filetes de Pescada do Cabo PESCANOVA, dispor numa assadeira larga com o fundo coberto com azeite, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, alho picado, orégãos e raspa de limão. Reegar com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 15 min. aprox. (depende do forno).
2. Untar com azeite uma frigideira-grelha antiaderente, aquecer bem e grelhar a curgete em rodela, a cebola roxa meias-luas largas e o tomate cereja.
3. Servir os Filetes de Pescada com os legumes grelhados, salpicar com orégãos.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

400 g