



Filetes Em Cama De Esparguete De Curgete Salteado



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Farinha e Ovo Pescanova
- 600 g de esparguete de curgete
- 2 chávenas de rúcula
- 2 c. de sopa de sementes de girassol
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Cozinhar os filetes de pescada segundo as instruções da embalagem;
2. Amolecer em azeite o dente de alho picado finamente. Em seguida, adicionar o esparguete de curgete e cozinhar até à consistência desejada (mais ou menos al dente) temperando de sal e pimenta preta. Retirar e reservar;
3. Em quatro pratos iguais fazer uma cama de esparguete de curgete seguida de rúcula e finalizar com o filete de pescada acabado de fazer e sementes de girassol.

Produtos Associados



Filetes Forno em Farinha e Ovo, Sem Glúten

320 g