



# Filetes no Forno com Salteado de Legumes e Abacaxi



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de  
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 embalagem de Filetes no Forno com Ervas Aromáticas PESCANOVA
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura
- 250 de brócolos
- 1/2 abacaxi médio
- Sal q.b.
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo

## Preparação

1. Confeccionar os Filetes no forno conforme as instruções da embalagem.
2. No wok, aquecer o azeite juntamente com o óleo de coco e amolecer a cebola cortada em pedaços até ficar transparente. Juntar a cenoura descascada e cortada em rodela finas e saltear por 3 a 4 min.
3. Acrescentar os brócolos em floretes pequenos e o abacaxi cortado em pedaços pequenos, temperar com uma ligeira pitada de sal e saltear por mais 2 ou 3 min. Por fim, temperar com o molho de soja e envolver tudo em lume médio / alto por 1 a 2 min.
4. Servir os Filetes com os legumes salteados com abacaxi, tudo salpicado com as sementes de sésamo.

## Produtos Associados



### Filetes Forno com Ervas Aromáticas

400 g