



Filetes XL com Estufado de Feijão Preto e Milho



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes XL Pescanova
- Azeite q.b.
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande maduro
- 200 g de feijão preto cozido
- 75 g de milho cozido
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- Salsa q.b.

Preparação

1. Confeccionar os Filetes conforme as indicações da embalagem.
2. Amolecer em azeite a cebola e o alho picado, acrescentar o tomate picado (sem pele) e cozinhar 3 a 4 min. Juntar o feijão cozido com o seu caldo, o milho cozido (lavado num passador e escorrido) e o louro, temperar de sal e cozinhar mais 5 min. aprox. para envolver sabores. Adicionar salsa picada e mexer.
3. Servir os Filetes com o estufado de feijão preto e milho salpicado com salsa picada, acompanhado com salada de alface.

Produtos Associados



**Pescada Panada
em Forma de
Filete XL**

250 g