



Guisado de Peixe



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 3 c. sopa de cebola picada
- 70 g cogumelos; 125 g natas
- 1 limão (sumo); molho inglês
- sal e pimenta q.b.
- 3 c. chá de manteiga
- 2 dl vinho branco seco
- 150 g berbigão sem concha

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
190 Kcal	2 g	22 g	10 g

Preparação

1. Tempere os Filetes com sal, pimenta, sumo de limão e o molho inglês.
2. Derreta a manteiga numa caçarola e disponha a cebola, os cogumelos laminados e o peixe por cima. Regue com vinho. Tape e deixe cozer em lume brando 5 min. Junte o miolo de camarão, o berbigão e as natas. Mexa com cuidado e deixe levantar fervura.
3. Rectifique os temperos e sirva de imediato, acompanhado de arroz e salada.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**
400 g



**Miolo de
Camarão 80/100**
350 g



**Miolo de
Camarão Frumar**
400 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**
250 g