



Mil-folhas de Pescada Panada em Forma de Filete



Ingredientes

- 8 unid. Pescada Panada em Forma de Filete 1 kg Pescanova
- 200 g de Ervilhas Pescanova
- 1 cebola pequena
- 2 cenouras pequenas
- 4 c. de sopa de maionese
- azeite e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
522 Kcal	48 g	24 g	26 g

Preparação

1. Frite os filetes em azeite bem quente, ainda congelados, e absorva-os bem em papel absorvente. Coza as ervilhas em água com sal, aromatizada com a cebola descascada cortada ao meio.
2. Descasque as cenouras e rale grosseiramente. Junte as ervilhas e a cenoura ralada com a maionese obtendo um recheio.
3. Coloque um filete em baixo, cubra com uma porção de recheio e tape com outro filete.
4. Sirva acompanhados de salada de alface temperada com flor de sal, azeite e sumo de limão.

Produtos Associados



Pescada Panada em Forma de Filete

1 kg