



Papelotes de Mimos de Pescada com Juliana de Legumes



Ingredientes

- 8 Mimos de Pescada do Cabo Pescanova
- 8 chalotas
- 250 g de feijão verde
- 4 cenouras pequenas
- azeite; sal e pimenta preta q.b.
- 16 hastes de cebolinho

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
225 Kcal	9 g	24 g	10 g

Preparação

1. Descongele os Mimos de Pescada, tempere com sal e pimenta preta acabada de moer, reserve.
2. Descasque as chalotas e corte em quartos no sentido longitudinal. Tire os fios ao feijão verde, descasque as cenouras e corte tudo em juliana muito fina.
3. Corte retângulos de papel vegetal de ir ao forno para fazer os papelotes.
4. Em cada papel, deite um fio de azeite, disponha chalotas, depois juliana de feijão verde e cenoura, tempere de sal, coloque em cima o Mimo de Pescada já temperado, duas hastes de cebolinho e regue com um fio de azeite. Feche os papelotes muito bem para não sair o vapor e leve ao forno pré-aquecido a 200°, por 15 min.

Produtos Associados



Mimos de Pescada do Cabo

Embalagem: 1 kg