Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pérolas do Mar Braseadas com Brócolos e Cogumelos

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Pérolas do Mar 300 g Pescanova
- Alho Picado q.b.
- 300 g Brócolos Pescanova
- 100 g bacon
- 200 g cogumelos
- azeite e salsa q.b.
- 200 ml béchamel e 50 g manteiga
- queijo parmesão ralado q.b.
- 1 limão grande

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
473 Kcal	**7** g	**28** g	**37** g

Preparação

1. Descongele as Pérolas do Mar e tempere com Alho Picado e sumo de limão.

2. Coza os Brócolos, e salteie o bacon aos cubinhos e os cogumelos laminados numa frigideira antiaderente em pouco azeite com Alho Picado a gosto. Disponha tudo numa travessa, cubra com béchamel, polvilhe com parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 220°, até gratinar.

3. Numa frigideira antiaderente untada de azeite passe as Pérolas do Mar aprox. 4-5 min. de cada lado.

4. Para o molho: derreta a manteiga em lume brando para não queimar, pique a salsa e misture tudo com sumo de limão a gosto.

Produtos Associados

Brócolos

400 g

Pérolas do Mar, Rodelas Limpas de Pota

300 g