Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada com Alhos Franceses

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 50 g cebola picada
- 2 alhos franceses
- 2 cenouras
- 2 dentes de alho
- 1dl de azeite
- 1dl de vinho branco
- 1 caldo de legumes

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
281 Kcal	**5** g	**24** g	**18** g

Preparação

1. Deite o azeite numa caçarola juntamente com a cebola picada e com os legumes já cortados às rodelas.

2. Adicione 1dl de água quente e o caldo de legumes. Tape a caçarola para deixar estufar lentamente.

3. Quando vir que os legumes já estão cozidos, junte o peixe, tempere com sal e pimenta e deite o vinho branco, voltando a tapar o recipiente durante mais 20 min.

Produtos Associados

Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g