



Pescada com Ervilhas e Bacon



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 250 g Ervilhas Pescanova
- 50 g bacon
- 2 ovos
- cebola picada
- azeite
- 1 ramo de coentros
- 2 fatias de pão torrado
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
348 Kcal	20 g	31 g	16 g

Preparação

1. Tempere as postas com sal e sumo de limão. Num tacho, faça o refogado com o azeite e a cebola, junte as ervilhas, o bacon e os coentros picados. Deixe cozer durante 5 min.
2. Adicione água suficiente para cozer as Ervilhas e coloque as postas por cima. Deixe cozer tudo bem. Rectifique os temperos.
3. Junte os ovos para escalfarem e tape o tacho. Coloque no prato as fatias de pão torrado e cubra com as Postas de Pescada e os ovos escalfados.
4. Sirva com as Ervilhas e o bacon e, se quiser, decore com tomate.

Produtos Associados



Ervilhas

1 kg



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**

800 g