



## Pescada com Molho de Camarão I



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Pescanova
- 1 emb. de Postas de Pescada n.º3 do Cabo Pescanova
- 1 emb. de jardineira 400 g
- 60 g de manteiga
- 2,5 dl de vinho branco
- 1 c. de chá de Maizena
- 1 limão
- sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
315,6 Kcal	8,8 g	39,5 g	18,6 g

### Preparação

1. Unte um tabuleiro com manteiga. Tempere as postas com sal e pimenta, disponha-as no tabuleiro, regue com vinho branco e cubra com a restante manteiga. Tape com papel de alumínio e leve ao forno a 170º durante cerca de 20 minutos.
2. Com cuidado, retire o molho das Postas de Pescada para um tacho, adicione a Maizena dissolvida num pouco de água e mexa bem.
3. Num recipiente à parte, escale o miolo de camarão, seguindo as instruções da embalagem, e triture-o. Junte-o ao molho, rectifique de sal e pimenta e junte sumo de limão.
4. Com cuidado, disponha as postas num prato de servir, regue com o molho e decore a gosto.
5. Acompanhe com jardineira cozida e salteada em azeite e alho.

## Produtos Associados



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Postas de  
Pescada nº 3 do  
Cabo**

600 g



**Postas de  
Pescada nº 5 do  
Chile**

800 g