



Pescada no Forno com Camarão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 8 Camarões de Moçambique Pescanova
- 1 cebola grande
- 1 pimento vermelho
- 2 dentes de alho
- sal e pimenta q.b.
- azeite q.b.
- 0,5 dl de vinho branco
- salsa
- pão ralado
- legumes cozidos

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
250,6 Kcal	12,8 g	26,4 g	10,6 g

Preparação

1. Tempere os lombos com sal. Corte a cebola e os pimentos às rodelas.
2. Num tabuleiro disponha a cebola, os pimentos e os alhos picados e regue com um fio de azeite. Regue também com o vinho branco.
3. Junte os medalhões e polvilhe-os com pão ralado, e regue com mais um fio de azeite. Junte ainda os camarões. Deixe no forno por 15 minutos.
4. Sirva com legumes cozidos à sua escolha, como Feijão Verde, Brócolos ou Couves de Bruxelas Pescanova.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
22/34**
400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
2 kg



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**
800 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
400 g



**Camarão
Moçambique
Médio 48/64**
800 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
1 kg