Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada Panada à Sevilhana com Quinoa e Legumes ao Manjericão

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Pescada Panada à Sevilhana Pescanova
- 200 g de quinoa
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho pequenos
- 1 curgete média
- 1 beringela média
- Azeite q.b.
- Alho e manjericão q.b.

Preparação

1. Confecionar a Pescada Panada à Sevilhana conforme as instruções da embalagem.

2. Lavar a quinoa e cozer em água com sal. Escorrer e soltar com a ajuda de um garfo.

3. Cortar a cebola em meias-luas largas, o pimento (sem veios nem sementes) em tirinhas e os restantes legumes em pedaços pequenos. Saltear tudo em azeite e 1 dente de alho picado, temperado de sal, pimenta e 3 a 4 folhas de manjericão.

4. Envolver os legumes com a quinoa cozida e servir com a Pescada Panada à Sevilhana e folhas de manjericão.

Produtos Associados

Pescada Panada Forma Posta à Sevilhana

1 kg