



Pescada Panada em Forma de Filete com Legumes



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 4 uni. Pescada Panada em Forma de Filete 1 Kg Pescanova
- 1 c. de café de alho picado
- 3 courgettes pequenas
- 2 beringelas médias
- 2 cenouras pequenas
- 2 cebolas médias
- azeite e hastes de alecrim q.b.
- sal e pimenta preta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
412 Kcal	33 g	17 g	24 g

Preparação

1. Frite os filetes colocando em azeite já quente uma haste de alecrim de cada vez que coloca filetes. Retire e escorra em papel absorvente.
2. Descasque as cenouras e as cebolas e lamine. Lamine as courgettes e às beringelas, com casca.
3. Amoleça o alho em azeite numa frigideira antiaderente e salteie, de seguida, os legumes, comece por deitar a cenoura e deixe cozinhar 2-3 min., depois a cebola, e, por fim, a courgette e a beringela. Tempere com algumas folhas de alecrim, sal e pimenta preta moída na hora, e salteie, deixando a consistência desejada.
4. Sirva os filetes sobre os legumes salteados.

Produtos Associados



Pescada Panada em Forma de Filete

1 kg