



## Postas de Pescada com Molho de Coco no Forno



### Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 2 cebolas médias; 1 limão pequeno
- 1 tomate de rama médio
- 200 ml leite de côco
- 100 ml natas
- arroz selvagem q.b.
- 1 raminho de coentros
- sal e pimenta preta q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
422 Kcal	36 g	27 g	19 g

### Preparação

1. Descongele as Postas de Pescada, tempere com sal, pimenta acabada de moer, sumo de limão e deixe repousar 15 min.
2. Corte as cebolas às rodelas finas, pele o tomate e pique grosseiramente. Numa tigela misture o leite de côco com as natas, tempere com sal e pimenta moída na hora e junte os coentros picados.
3. Numa assadeira disponha as Postas de Pescada escorridas, sem sobrepor, coloque em cima as rodelas de cebola e o tomate picado e deite o molho de côco por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°, aprox. 25 min.
5. Sirva salpicado com coentros frescos picados grosseiramente e acompanhado com arroz selvagem.

## Produtos Associados

---



**Postas de  
Pescada nº 5 do  
Chile**

Embalagem: **800 g**