



## Postas de Pescada Nº 5 no Forno



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas



5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Batatas Parisienses Pescanova
- 1 emb. de Postas de Pescada nº5 do Chile Pescanova
- 2 c. de sopa de farinha
- 1 dl de azeite
- 1 tomate maduro
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 cebola
- sal, pimenta e colorau q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
425,1 Kcal	34,4 g	26,4 g	19,8 g

### Preparação

1. Tempere as Postas de Pescada nº5 Pescanova com um pouco de sal. Passe-as por farinha e coloque num tabuleiro com azeite. Espalhe a cebola cortada em rodela finas sobre o peixe.
2. À parte, misture o tomate esmagado, sem pele nem sementes, com os alhos picados, o louro partido em bocados, sal, pimenta e colorau. Cubra o peixe com este preparado, junte um pouco de água e leve ao forno, previamente aquecido, durante 50 minutos.
3. Acompanhe as postas com Batatas Parisienses Pescanova fritas.

## Produtos Associados

---



### Batatas Parisienses

Embalagem: **750 g**