



Pregado Inteiro no Forno



Ingredientes

- 1 Pregado Pescanova de 1 -1,5kg
- 6 fatias de presunto
- 300g chalotas
- vinho branco; ½ limão
- coentros frescos picados
- batatas
- azeite, sal e pimenta q.b.
- alface



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 405 Kcal | 32 g | 30 g | 17 g |

Preparação

1. Lave e escorra o Pregado Pescanova. Dê vários cortes transversais no dorso e tempere com pimenta, sumo de ½ limão e coentros.
2. Coloque o peixe numa assadeira e em cada corte coloque uma tira de presunto. Disponha à volta as chalotas. Regue com o vinho branco e azeite. Asse no forno e vá regando o peixe várias vezes com o próprio molho se necessário vá adicionando pequenas porções de água, para não secar e ficar com molho.
3. Acompanhe com Batatas Parisienses da Pescanova.

Produtos Associados



Bacalhau Especial Sel Chef Isl.

1 kg



Preparado Arroz de Bacalhau

700 g



Lombos de Bacalhau

550 g



Lombos de Bacalhau

400 g



Bacalhau Desfiado

850 g



Supremas de Bacalhau

400 g