Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pregado Inteiro no Forno

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

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

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

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

Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg