



## Redondos de Pescada Estufados



Dificuldade



Média

Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Redondos de Pescada do Pescanova
- 2 c. chá Alho Picado Pescanova
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 1 emb. de cogumelos laminados
- 1 pac. natas; 1 c. chá mostarda
- 1 c. sopa margarina
- 1 folha de louro; 1 caldo de peixe
- Polpa de tomate q.b.
- ½ copo de vinho branco
- Azeite, sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
345 Kcal	4 g	21 g	27 g

### Preparação

1. Num tacho com azeite, junte a cebola, o alho e o louro. Deixe refogar. Junte a polpa de tomate, o vinho branco, o caldo de peixe e deixe ferver 2 min.
2. Coloque os Redondos de Pescada e tempere com um pouco de sal e pimenta. Tape e deixe estufar.
3. Antes de terminar a cozedura adicione as natas com a mostarda e os cogumelos. Deixe estufar 5 min. Retifique os temperos.
4. No fim polvilhe com salsa picada. Acompanhe com puré de batata.

## Produtos Associados



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **360 g**



**Tranches de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **500 g**



**Redondos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **400 g**