



Rolinhos de Pescada com Espinafres e Cenoura



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 100 g de folhas de espinafres baby
- 1 cenoura grande
- Azeite q.b.
- 1 dente alho
- 1 cebola
- 1 tomate grande maduro

Preparação

1. Descongelar os Filetes de Pescada, temperar com sal e reservar.
2. Saltear os espinafres e a cenoura ralada em azeite e alho picado.
3. Num tacho largo com azeite, amolecer a cebola. Depois, acrescentar o tomate picado (sem pele), temperar ligeiramente com sal e pimenta preta e cozinhar por 5 min.
4. Distribuir os espinafres com cenoura pelos Filetes de Pescada, enrolar e prender com um espeto ou palito. Dispor os rolinhos de Filetes de Pescada no tacho com a cebola e o tomate, tapar e cozinhar em lume médio por 15 min. aprox.
5. Servir com salada.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Filetes de
Pescada do
Cabo CB Sem
Pele**

Peso variável 14 kg