



## Sanduíche saudável de Redondos de Pescada



### Ingredientes

- 4 Redondos de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal q.b.
- 1/2 limão pequeno
- 3 folhas de manjeriço grandes
- Manteiga q.b.
- 1 cenoura grande
- Azeite q.b.
- 4 pães de sementes
- 4 fatias de queijo edam
- Rúcula q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Descongele os redondos de pescada, tempere-os a gosto com sal e o sumo do meio limão, e deixe marinar 10 a 15 minutos.
2. Enquanto isso, pique as folhas de manjeriço e misture em aprox. 4 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente.
3. Rale a cenoura.
4. Leve os redondos de pescada a cozinhar numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, deixando-os alourar 4 a 5 minutos de cada lado.
5. Barre as duas metades de cada pão com manteiga, disponha uma fatia de queijo, depois cenoura ralada, rúcula a gosto e um redondo de pescada.

## Produtos Associados



**Filetes de Pescada do Cabo**

Embalagem: **400 g**



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: **400 g**



**Mimos de Pescada do Cabo**

Embalagem: **1 kg**



**Tranches de Pescada do Cabo**

Embalagem: **500 g**



**Redondos de Pescada do Cabo**

Embalagem: **400 g**