



Tranches de Pescada com Broa



Ingredientes

- 4 Tranches de Pescada da Pescanova
- 150 g broa de milho
- 800 g batatas às rodelas
- 10 g pimentão doce
- 10 g salsa; 8 cl azeite
- 10 g alho picado
- 100 g cebola
- 4 g mistura pimenta preta e rosa grão

Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
433 Kcal	53 g	23 g	14 g

Preparação

1. Tempere a pescada com sal e pimenta. Desfaça a broa de milho com o azeite, o pimentão e o alho picado e coloque por cima das postas de pescada.
2. Leve ao forno à temperatura de 180° durante 25 min.
3. Salteie as batatas às rodelas com o azeite. Junte a cebola em meias luas e deixe alourar. Salpique com salsa picada e pimenta.
4. Sirva a acompanhar com a pescada.

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **500 g**