Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tranches de Pescada com Molho de Tomate

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tranches de Pescada
- 1 limão (sumo)
- 2 c. de sopa de vinho do Porto
- 2 chávena de tomates cereja, cortados ao meio
- 1 ramo de salsa picada
- ½ embalagem de queijo ralado
- azeite q.b.
- sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
195,4 Kcal	**2,1** g	**19,3** g	**12,2** g

Preparação

1. Coloque as tranches num tabuleiro e tempere-as com sal, pimenta, noz-moscada, sumo de limão e o vinho do Porto. Leve o tabuleiro ao frigorífico durante cerca de 30 minutos.

2. Retire o tabuleiro do frigorífico decorrido o tempo indicado e junte o tomate cereja. Polvilhe as tranches com a salsa o queijo e o azeite. Leve ao forno, a temperatura média, durante aproximadamente 15 minutos.

3. Sirva quente, acompanhado com batatas cozidas e brócolos Pescanova cozidos.

Produtos Associados

Tranches de Pescada do Cabo

500 g