



Tranches de Pescada Especiais



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Tranches de Pescada Pescanova
- 1 pepino
- 1 copo de sumo de tomate
- sumo de 1 limão
- 4 colheres de sopa de azeite
- cebolinho
- 12 azeitonas pretas e verdes sem caroço
- salsa, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
163 Kcal	1 g	16 g	10 g

Preparação

1. Deite o azeite num tacho largo e preencha o fundo com rodela de pepino fininhas. Ponha as tranches de pescada, temperadas com sal e pimenta, por cima do pepino.
2. Pique o cebolinho e a salsa e salpique por cima do peixe. Adicione os sumos de limão e tomate, e as azeitonas.
3. Leve ao lume com a tampa e, quando começar a ferver, reduza para lume brando e coza durante 25-30 min. Sirva quente.

Produtos Associados



Tranches de
Pescada do
Cabo

500 g