



Tranches de Pescada Estufadas



Ingredientes

- 4 Tranches de Pescada Pescanova
- 3 tomates maduros (ou tomate pelado)
- 2 cebolas médias; 3 dentes de alho
- 1/2 pimento encarnado, 1/2 verde, 1/2 amarelo
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 copo de vinho branco
- salsa e sal
- açafrão ou tempero para peixe q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 195 Kcal | 8 g | 18 g | 10 g |

Preparação

1. Num tacho largo aqueça o azeite, a cebola e o alho picados, deixe alourar, acrescentando o tomate em cubos pequenos, de seguida corte o pimento às tiras finas, junte tudo e deixe ferver um pouco.
2. De seguida junte as Tranches de Pescada (previamente temperadas de sal e sumo de limão), em cima da cebolada, fazendo um ligeiro "buraco". Tempere com as especiarias e junte o vinho branco.
3. Deixe estufar cerca de 20-25 min. e vire as tranches de pescada a meio do tempo com cuidado para não partir e junte a salsa cortada.

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **500 g**