



Trouxas de Filetes de Pangasius em Cama de Cebola



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- folhas de couve coração (1 por cada Filete)
- cebolas grandes e baixas (1/2 por cada Filete)
- 8 tomates cherry
- 1 cenoura
- 100 g de bacon
- 0,5 dl de vinho branco
- azeite e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
246,2 Kcal	4,8 g	16,1 g	18,3 g

Preparação

1. Corte os Filetes de Pangasius Pescanova. Escalde as folhas de couve em água e sal.
2. Enrole cada filete numa folha de couve e prenda com um palito. Cubra o fundo de um tacho com azeite. Frite o bacon e reserve. Adicione as cenouras cortadas em rodela e o tomate. Deixe estufar.
3. Junte as metadas de cebola e, sobre cada uma, coloque uma trouxa. Refresque com vinho branco, tempere com sal a gosto, tape o tacho e deixe estufar em lume brando.
4. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água quente, onde escaldou a couve. No fim, junte de novo o bacon. Aromatize com folhas de poejo.

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g