

Folhado de Peixe com Tomate







Entre 30-



Nº de pessoas 5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g de Cebola Picada Pescanova
- 1 c. sopa de alho picado
- 1 emb. massa folhada congelada
- 2 dl azeite; 50 g margarina
- 2 tomates pelados; 1 ovo
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
459 Kcal	18 g	19 g	35 g

Preparação

- 1. Leve o azeite ao lume com o alho picado e a cebola. Quando começar a alourar, junte os Medalhões de Pescada e o Miolo de Camarão. Misture com uma colher de pau de modo a desfiar os Medalhões de Pescada.
- 2. Disponha a Massa Folhada cortada em 3 quadrados. Pincele os bordos com a margarina, reparta o preparado pela massa, junte o tomate picado e feche em forma de envelope. Pincele cada rectângulo com ovo e leve ao forno a 200º por 20 min.
- 3. Acompanhe com salada de alface.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo 400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg



Miolo de Camarão 80/100

350 g



Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg