



## Barrinhas de Pescada Panada com Gnocchi com Espinafres e Parmesão



### Ingredientes

- 1 embalagem de **Barrinhas de Pescada Panada 450g Ómega 3 Pescanova**
- Sal e pimenta preta q.b.
- 500g de gnocchi
- 150g de folhas de espinafres baby
- 75g de queijo parmesão ralado
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

1. Preparar as **Barrinhas de Pescada Panada**: Cozinhe as **Barrinhas de Pescada Panada** conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Preparar o gnocchi: Numa panela, leve água com sal a ferver e cozinhe os gnocchis de acordo com as instruções da embalagem, até começarem a subir à superfície. Normalmente, isso leva entre 1 a 2 minutos após flutuarem. Escorra e reserve.
3. Preparar os vegetais: Numa frigideira grande, aqueça um fio de azeite e adicione o alho e a cebola picados. Cozinhe até que a cebola esteja macia e translúcida.
4. Junte as folhas de espinafre à frigideira e cozinhe até murcharem. Tempere com sal e pimenta preta moída na hora.
5. Finalizar o prato: Acrescente os gnocchis cozidos e o queijo parmesão ralado na frigideira. Misture bem para que todos os ingredientes fiquem envolvidos e aquecidos.
6. Servir: Sirva as **Barrinhas de Pescada Panada** ao lado do gnocchi de espinafres, salpicando com pimenta preta moída na hora (opcional) e mais queijo parmesão ralado, se desejar.

Este prato de **Barrinhas de Pescada Panada com Gnocchi de Espinafres e Parmesão** é uma maneira simples e saborosa de incorporar peixes na sua dieta, além de ser uma opção perfeita para um jantar em família ou um almoço especial. Se gostou desta receita, experimente também as nossas **Barrinhas com Limão e Arroz com Legumes Salteados** para uma alternativa igualmente deliciosa!

## Produtos Associados



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3**

450 g



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Sem Glúten  
Food Service**

1 kg



**Barrinhas  
Pescada Sem  
Glúten**

1,2 Kg