



## Caril de pescada

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola grande e 3 dentes de alho
- 1 tomate bem maduro
- 1/2 copo de vinho branco
- 1 copo de leite
- 1 c. de sopa bem cheia de caril em pó
- Coentros frescos
- Legumes (milho, cogumelos, feijão verde, pimento)
- Azeite
- Sal

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
227,9 Kcal	9,7 g	22,4 g	11,4 g

### Preparação

1. Coloque num tacho largo a cebola fatiada e os dentes de alho. Regue com azeite e ligue o lume.
2. Quando começar a alourar, adicione os lombos de pescada, tempere com um pouco de sal e cubra com pedaços de tomate. Regue com o vinho branco, tape o tacho e deixe cozinhar cerca de 10 min.
3. Amorne o leite no microondas e misture o caril para dissolver por completo. Terminados os 10 min., vire os medalhões e junte os legumes e o leite com o caril. Deixe cozinhar mais 10 min.
4. Terminado esse tempo está pronto a servir.
5. Já no prato, salpique o peixe com coentros frescos, acompanhe com arroz seco.

## Produtos Associados



**Lombras de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g