



Couscous com pescada

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 2 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1/2 cháv. de couscous
- 1/4 pimento vermelho
- 1/4 pimento verde
- 1/2 cebola
- Sal
- Azeite
- Água

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
299,4 Kcal	25,5 g	23,4 g	11 g

Preparação

1. Cozer a pescada em água e sal. Desfiar e reservar.
2. Colocar o couscous numa tigela e cobrir com a água de cozedura do peixe. Tapar e deixar repousar por 5 minutos.
3. Fazer um refogado com um fio de azeite e cebola, adicionar os pimentos e, no final, o peixe. Reservar.
4. Soltar os grãos de couscous com um garfo e envolver com o preparado de peixe, cebola e pimentos.
5. Pode comer frio!

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
1 kg