



# Filetes com Ervas Aromáticas com Feijão Preto Estufado



## Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Forno com Ervas Aromáticas
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 tomates maduros
- 400 g de feijão preto cozido
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- Salsa q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
403 Kcal	43 g	19 g	17 g

## Preparação

Confeccione os Filetes de Pescada com Ervas Aromáticas no forno conforme as instruções da embalagem.

Entretanto, amoleça em azeite a cebola e o alho picados. A seguir junte os tomates picados (sem pele) e cozinhe tapado por 4 a 5 min. Depois, adicione o feijão sem lavar, acrescente a folha de louro, tempere de sal, mexa e deixe apurar em lume brando a médio por 4 a 5 min., aprox. Desligue e misture salsa picada grosseiramente.

Sirva os Filetes de Pescada com Ervas Aromáticas acabados de fazer com o feijão guisado.

## Produtos Associados



**Filetes Forno  
com Tomilho &  
Sal**

400 g



**Pescada Panada  
Forma de Filete  
Sem Glúten**

1 Kg



**Pescada Panada  
Forma de Filete  
em Polme Sem  
Glúten**

1 kg



**Pescada Panada  
em Forma de  
Filete XL**

250 g



**Filetes Forno  
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno  
com Ervas  
Aromáticas**

400 g