



## Filetes com Ervas Aromáticas com Salada Marroquina



### Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Forno com Ervas Aromáticas
- 250 g de cuscuz
- Sal e flor de sal q.b.
- Canela em pó e pau de canela q.b.
- 8 tâmaras
- 2 laranjas
- 1/4 de cebola roxa
- 1 iogurte natural
- Hortelã q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
528 Kcal	85 g	22 g	11 g

## Preparação

Confeccione a Pescada Panada em Forma de Filete com Ervas Aromáticas no forno conforme as instruções da embalagem.

Cozinhe os cuscuz conforme as instruções da embalagem, temperando de sal e com 1 pau de canela, e deixe arrefecer (retirando o pau de canela no fim).

Corte as tâmaras em 4, as laranjas aos cubos e pique a cebola. A seguir, junte tudo aos cuscuz, envolvendo.

Faça o molho, misturando o iogurte com 1 c. de café de canela em pó e 5 a 6 folhas grandes de hortelã cortadas em juliana fina.

Sirva a Pescada Panada em Forma de Filete com Ervas Aromáticas com os cuscuz temperados com o molho de iogurte, canela e hortelã.

## Produtos Associados



**Filetes Forno  
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno  
com Ervas  
Aromáticas**

400 g



**Filetes Forno  
com Limão**

400 g



**Filetes Forno em  
Farinha e Ovo,  
Sem Glúten**

320 g