



Filetes com Ervas Aromáticas e Cuscuz de Couve-Flor



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes Forno com Ervas Aromáticas PESCANOVA
- 1 couve-flor
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- Sal q.b.
- Cebolinho q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
279 Kcal	28 g	14 g	12 g

Preparação

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

Para os "cuscuz" de couve-flor: retire as folhas e os talos maiores à couve-flor e corte em pedaços pequenos. Depois, coloque a couve-flor num processador e vá triturando até obter uma consistência semelhante aos cuscuz (não coloque a couve-flor toda ao mesmo tempo no processador). A seguir, numa frigideira com um fio de azeite, amoleça o dente de alho picado finamente e, depois, em lume médio, salteie a couve-flor até à textura desejada (mais ou menos al dente, conforme apreciar), temperando de sal. Desligue e misture cebolinho picado a gosto.

Sirva os Filetes de Pescada com Ervas Aromáticas com os "cuscuz" de couve-flor acabados de saltear!

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