



Filetes com Salada de Bulgur e Legumes Assados



Ingredientes

- 1 emb. de Filetes XL PESCANOVA
- 200 g de brócolos
- 150 g de tomate cereja
- 1 cebola roxa
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 250 g de bulgur
- Hortelã q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar os Filetes no forno conforme as instruções da embalagem.
2. Numa assadeira colocar os brócolos separados em pequenos floretes, o tomate cereja e a cebola roxa cortada em meias-luas. Temperar de sal e pimenta preta, regar com um fio de azeite, envolver e levar ao forno ao mesmo tempo que os Filetes.
3. Cozer o bulgur em água com sal conforme as instruções da embalagem.
4. Misturar os legumes assados e seu o azeite com o bulgur cozido.
5. Servir os Filetes com a salada quente de bulgur e legumes assados salpicado com hortelã.

Produtos Associados



Pescada Panada em Forma de Filete XL

250 g