



Filetes de Pangasius com Crocante de Amendoim e Mel



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 200 g de tomate cereja
- Sal e pimenta preta q.b.
- 5 c. de sopa de amendoins
- 2 c. de sopa de mel
- Ervas de provence q.b.

Preparação

1. Descongelar os Filetes de Pangasius, dispor num tabuleiro de forno largo com o fundo com um fio de azeite (sem sobrepôr), distribuir o tomate cereja em redor e temperar de sal.
2. Picar os amendoins grosseiramente e aquecer o mel até ficar líquido. Misturar bem os amendoins com o mel e distribuir pelo cimo dos Filetes de Pangasius. Salpicar com ervas de provence, regar com um fio de azeite e levar a forno pré-aquecido a 180° C por 15 min. aprox. (dependendo do forno).
3. Servir os Filetes de Pangasius com o tomate cereja assado, acompanhados de arroz selvagem cozido com 1 pau de canela.

Produtos Associados



Filetes de Pangásius

600 g