



Filetes de Pangasius com Migas de Caldo Verde



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 5 camarões
- 6 dentes de alho
- 200 g caldo verde
- 700 g broa de milho
- 150 g de feijão frade (escorrido)
- sumo de 1 limão
- azeite, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
381 Kcal	59 g	23 g	5 g

Preparação

1. Corte os Filetes de Pangasius, tempere de sal, pimenta e sumo de limão. Coloque azeite e 3 dentes de alho esmagados numa frigideira e leve os filetes a corar de ambos os lados, previamente escorridos da marinada. Frite também os camarões.
2. Prepare as migas, coza o caldo verde em água e sal e escorra. Reserve parte da água.
3. Leve um tacho a lume, brando, com azeite e 3 dentes de alho picados. Junte o caldo verde, o miolo de broa (se apreciar inclua pedaços de côdea) esfarelado e o feijão escorrido. Adicione um pouco de água morna da cozedura do caldo verde para ligar os ingredientes. Envolve bem e deixe a broa dourar.
4. Num prato de servir, disponha os filetes e os camarões sobre as migas e regue com o molho da fritura.

Produtos Associados



Filetes de Pangasius

600 g