



Filetes de Pangasius Exóticos



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 100 g cebola picada
- 2 c. sobremesa de alho picado
- 1 lata de tomate pelado
- 1 maçã reineta grande, aos cubos
- 1 dl azeite; 2 dl leite de côco
- 1 limão; 1 pacote de natas
- caril, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 452 Kcal | 11 g | 17 g | 38 g |

Preparação

1. Tempere os Filetes de Pangasius com sal, pimenta, limão e uma colher de sobremesa de alho Picado. Faça um refogado com o azeite, cebola, alho e o tomate pelado.
2. Quando estiver apurado, bata com a varinha mágica. Rectifique os temperos e, se estiver ácido, deite uma pitada de açúcar. Junte o caril desfeito no leite de côco e leve ao lume a ferver alguns minutos.
3. Cubra o fundo de um tabuleiro de ir ao forno com parte do molho de caril, disponha os filetes e a maçã reineta por cima, tape com o resto do molho e o pacote de natas e leve ao forno aprox. 20 min., até os filetes estarem cozidos.
4. Acompanhe com arroz branco.

Produtos Associados



Filetes de Pangasius

600 g