



Filetes de Pescada com Camarão



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 1 emb. de Ervilhas Pescanova
- 2 c. sopa de alho picado
- 3 c. sopa de cebola picada
- 1 limão; 1 ramo de salsa
- sal e pimenta q.b.
- 1 dl de azeite
- farinha e ovo q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
427 Kcal	22 g	36 g	22 g

Preparação

1. Tempere os Filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Deixe marinar por 2 horas.
2. Frite o Miolo de Camarão em azeite com o Alho, a Cebola e a salsa. Coloque este preparado sobre os Filetes de Pescada e enrole-os e prenda com um palito. Passe os Filetes por ovo e farinha e frite-os em azeite bem quente.
3. Acompanhe com Ervilhas.

Produtos Associados



**Filetes de
Pescada do
Cabo**
400 g



**Miolo de
Camarão 80/100**
350 g



Ervilhas
1 kg



Ervilhas
400 g