



## Filetes de Pescada com Pimenta



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. jardineira 400 g
- 1 c. de chá de grãos de pimenta preta
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de chá de farinha
- 4 c. de sopa de natas
- 2 c. de sopa de brandy
- 1,5 dl de caldo de peixe
- sal q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
313 Kcal	23 g	30 g	12 g

### Preparação

1. Tempere os Filetes de Pescada com sal e pimenta moída. Leve ao lume uma frigideira com o azeite e a manteiga. Junte os Filetes e frite de ambos o lados. Adicione o caldo de peixe e deixe ferver por 10 min.
2. Desfaça a farinha numa colher de sopa de água e deite no molho de cozer juntamente com as natas e o brandy. Deixe ferver até o molho engrossar.
3. Sirva acompanhado de jardineira salteada em azeite e alho.

## Produtos Associados



**Filetes de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Filetes de  
Pescada do  
Cabo CB Sem  
Pele**

Peso variável 14 kg