



Filetes de Pescada com Salada Quente de Arroz e Legumes



Ingredientes

- 1 emb. de Pescada em Forma de Filete PESCANOVA
- 250 g de arroz integral
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e manjeriço q.b.
- 1 cebola roxa picada
- 250 g de brócolos
- 100 g de milho cozido



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar os Filetes conforme as instruções da embalagem.
2. Cozer o arroz em água com sal, escorrer e reservar.
3. Saltear em azeite a cebola roxa picada grosseiramente. Acrescentar os floretes de brócolos e saltear até ao ponto desejado (mais ou menos al dente). Juntar o milho, temperar de sal e pimenta preta e cozinhar por 1 a 2 min. para envolver os sabores. Por fim, juntar o arroz cozido, um fio de azeite e saltear em lume alto por 2 a 3 min.
4. Acrescentar manjeriço fresco e servir de imediato com os Filetes de Pescada.

Produtos Associados



**Filetes Forno
com Tomilho &
Sal**

400 g



**Pescada Panada
Forma de Filete
Sem Glúten**

1 Kg



**Pescada Panada
Forma de Filete
em Polme Sem
Glúten**

1 kg



**Pescada Panada
em Forma de
Filete XL**

250 g



**Filetes Forno
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno
com Ervas
Aromáticas**

400 g