Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Filetes no Forno com Massa com Legumes Assados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para as Filetes:

- **Filetes de Pangasius PESCANOVA** 1 emb.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Para a Massa:

- Massa espirais tricolor 200 g

Para os Legumes:

- Floretes de brócolos 150 g
- Floretes de couve-flor 150 g
- Tomate cereja 100 g
- Cebola 1 unid.

Para terminar:
Salsa q.b.

Preparação

Preparação dos Filetes:
1. Descongelar os **Filetes de Pangasius**, passar por **água fria** corrente, secar bem com **papel absorvente** e dispor numa assadeira **larga** com azeite.
2. Temperar de sal e levar a forno **pré-aquecido a 180° C** por **10 a 15 min.** (dependendo do forno e da altura dos filetes).

Preparação da Massa:
3. Cozer a massa em água com sal e escorrer.

Preparação dos Legumes:
4. **Noutra assadeira**: dispor os floretes de brócolos e de couve-flor, o tomate cereja e a cebola picada, temperar de sal, pimenta preta, salsa e azeite.
5. **Envolver** tudo e levar ao forno com os **Filetes de Pangasius** deixando mais 5 min. se necessário (consoante o gosto da consistência dos legumes).

Para servir:
6. Misturar os legumes assados com a massa, se necessário regar com um fio de azeite e envolver. Servir de imediato com os Filetes de Pangasius assados, salpicados com salsa fresca.

Produtos Associados

Filetes de Pangasius

600 g