



Folhado de Peixe com Tomate



Dificuldade
Difícil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g de Cebola Picada Pescanova
- 1 c. sopa de alho picado
- 1 emb. massa folhada congelada
- 2 dl azeite; 50 g margarina
- 2 tomates pelados; 1 ovo
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
459 Kcal	18 g	19 g	35 g

Preparação

1. Leve o azeite ao lume com o alho picado e a cebola. Quando começar a alourar, junte os Medalhões de Pescada e o Miolo de Camarão. Misture com uma colher de pau de modo a desfiar os Medalhões de Pescada.
2. Disponha a Massa Folhada cortada em 3 quadrados. Pincele os bordos com a margarina, reparta o preparado pela massa, junte o tomate picado e feche em forma de envelope. Pincele cada rectângulo com ovo e leve ao forno a 200º por 20 min.
3. Acompanhe com salada de alface.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
1 kg



**Miolo de
Camarão 80/100**
350 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
2 kg