



## Nuggets de Pescada com Couve Salteada

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Nuggets de Pescada Panada 300 g Pescanova
- 2 Couves coração
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Limão
- Queijo ralado (opcional)

### Preparação

1. Prepare os nuggets no forno seguindo as indicações da embalagem.
2. Depois, enquanto os nuggets cozinham, lave bem a couve e corte-a em juliana bem fininha.
3. Seguidamente, coloque numa frigideira 1 fio generoso de azeite. Quando este estiver bem quente, adicione a couve e vá mexendo rápido, sem parar. Tempere com sal e pimenta.
4. Não deixe a couve cozinhar muito para que esta fique rijinha.
5. Por fim, incorpore o queijo ralado à couve, regue os nuggets com umas gotas de limão e sirva de imediato.

## Produtos Associados



### **Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3**

450 g