



Papelotes de Pescada com Brócolos e Cenouras Baby



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Fishburgers de Pescada PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 200 g de brócolos
- 200 g de cenouras baby
- 1/2 cebola
- Sal q.b.
- 1 dente de alho
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Retirar os Fishburgers da embalagem.
2. Cortar quatro retângulos de papel vegetal, deitar no centro de cada um fio de azeite, colocar um Fishburger de Pescada sem descongelar, em redor floretes de brócolos, cenouras baby descongeladas e a cebola cortada em meias-luas finas, temperar com sal e um fio de azeite. Dobrar o papel vegetal de forma a ficar um papelote e fechar com fio de cozinha. Levar a forno pré-aquecido a 200 ° C por 20 min. aprox. (dependendo do forno).
3. Retirar do forno, abrir e servir com cebolinho picado.

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo

360 g



Mimos de Pescada do Cabo

1 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg



Tranches de Pescada do Cabo

500 g



Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g



Postas de Pescada nº 3 do Cabo

600 g