



## Papelotes de Pescada com Legumes à Salsa no Forno



### Ingredientes

- 1 embalagem de Tranches de Pescada 500g Pescanova
- 150 g de floretes de brócolos
- 1 cebola roxa pequena
- 1 cenoura
- Salsa q.b.
- Sal e azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar as tranches de pescada e secar com papel absorvente;
2. Descascar a cebola e cortar em meias-luas largas. Descascar a cenoura e cortar em meias-luas;
3. Cortar 4 quadrados de papel vegetal e distribuir por cada um cebola na base, uma tranche de pescada em cima, pedaços de cenoura, floretes de brócolos e um pé com salsa em redor. Temperar com sal e regar com um fio de azeite. Fechar bem os papelotes (para não sair o vapor) e levar a forno pré-aquecido a 180° C por 15 a 20 minutos (dependendo do forno);
4. Servir os papelotes de tranches de pescada e legumes com salsa fresca picada, acompanhados de arroz selvagem.

## Produtos Associados



**Tranches de  
Pescada do  
Cabo**

500 g