



Pérolas do Mar Braseadas com Brócolos e Cogumelos



Ingredientes

- 1 emb. de Pérolas do Mar 300 g Pescanova
- Alho Picado q.b.
- 300 g Brócolos Pescanova
- 100 g bacon
- 200 g cogumelos
- azeite e salsa q.b.
- 200 ml béchamel e 50 g manteiga
- queijo parmesão ralado q.b.
- 1 limão grande



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 473 Kcal | 7 g | 28 g | 37 g |

Preparação

1. Descongele as Pérolas do Mar e tempere com Alho Picado e sumo de limão.
2. Coza os Brócolos, e salteie o bacon aos cubinhos e os cogumelos laminados numa frigideira antiaderente em pouco azeite com Alho Picado a gosto. Disponha tudo numa travessa, cubra com béchamel, polvilhe com parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 220°, até gratinar.
3. Numa frigideira antiaderente untada de azeite passe as Pérolas do Mar aprox. 4-5 min. de cada lado.
4. Para o molho: derreta a manteiga em lume brando para não queimar, pique a salsa e misture tudo com sumo de limão a gosto.

Produtos Associados



Brócolos
400 g



**Pérolas do Mar,
Rodelas Limpas
de Pota**
300 g