



Pescada com Alhos Franceses



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas Pescada nº 5 do Chile Pescanova
- 50 g cebola picada
- 2 alhos franceses
- 2 cenouras
- 2 dentes de alho
- 1dl de azeite
- 1dl de vinho branco
- 1 caldo de legumes

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
281 Kcal	5 g	24 g	18 g

Preparação

1. Deite o azeite numa caçarola juntamente com a cebola picada e com os legumes já cortados às rodelas.
2. Adicione 1dl de água quente e o caldo de legumes. Tape a caçarola para deixar estufar lentamente.
3. Quando vir que os legumes já estão cozidos, junte o peixe, tempere com sal e pimenta e deite o vinho branco, voltando a tapar o recipiente durante mais 20 min.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**
800 g