



Pescada com Amêndoas



Ingredientes

- 1 emb. de Postas Pescada nº 5 do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Batata Parisiense Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 c. de mel
- 50 g amêndoas
- 1 cálice de brandy (facultativo)
- 1 c. de sopa de manteiga



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
406 Kcal	42 g	33 g	12 g

Preparação

1. Leve ao lume a manteiga numa frigideira. Quando estiver derretida, junte as Postas Pescada. Tempere com sal e pimenta, tape a frigideira e deixe cozer em lume brando por 10 min. Retire as Postas Pescada e reserve a manteiga.
2. Junte as amêndoas, o mel e o brandy e deixe apurar. Num prato coloque as postas e regue com o molho.
3. Sirva bem quente, acompanhado com Batata Parisiense e Brócolos.

Produtos Associados



Brócolos

400 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**

800 g



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g