



## Pescada com Molho de Camarão II



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 emb. de Posta Pescada n.º 3 do Cabo Pescanova
- 100 g de Camarão Vannamei Pescanova
- 1 dl de vinho branco
- sumo de meio limão
- 30 g de margarina
- 30 g de farinha
- 1 c. de café de mostarda
- 3 dl de água
- salsa
- sal, pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
181,9 Kcal	5,9 g	23,4 g	7,1 g

## Preparação

1. Prepare um caldo com os 3 dl de água, 1 dl de vinho branco, a salsa, o sumo de limão, o sal e a pimenta a gosto. Neste caldo, coza as postas durante 10 minutos, em água em ponto de pré-ebulição. Retire-as do caldo e conserve-as quentes numa travessa colocada sobre um recipiente com água a ferver. Reserve o caldo e coe-o.
2. À parte, derreta os 30 g de margarina e polvilhe com os 30 g de farinha. Deixe cozer sem ganhar cor e dissolva tudo em 4dl do caldo coado. Deixe cozer o molho durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Adicione os camarões, previamente cozidos e descascados. Tempere o molho com uma colher de café de mostarda e deite sobre as postas de pescada.
4. Sirva com batata cozida e acompanhe com Brócolos Pescanova.

## Produtos Associados



### Brócolos

400 g



### Camarão Vannamei Extra 24/40

800 g



### Camarão Vannamei Grande 40/48

800 g



### Postas de Pescada nº 3 do Cabo

600 g



### Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g



### Camarão Vannamei

2 kg