



Pescada grelhada com legumes

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada n.º 3 do Cabo Pescanova 600 g
- 3 cebolas
- 4 cenouras ripadas
- 300 g de coração de boi finamente cortado
- 1 alho francês finamente cortado
- limão, sal e azeite q.b.
- coentros em pó q.b.
- pimenta
- manteiga com alho q.b.

Preparação

1. Previamente descongelar o peixe e temperar com limão, sal e os coentros e deixar repousar.
2. Grelhar o peixe na manteiga com alho e reservar.
3. Numa frigideira colocar um pouco de azeite e estalar a cebola e reservar.
4. Colocar os restantes legumes e um pouco mais de azeite, temperar com pimenta e deixar apurar uns minutos.
5. Empratar.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g