



Pescada Panada à Sevilhana com Quinoa e Legumes ao Manjericão



Ingredientes

- 1 emb. de Pescada Panada à Sevilhana Pescanova
- 200 g de quinoa
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho pequenos
- 1 curgete média
- 1 beringela média
- Azeite q.b.
- Alho e manjericão q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar a Pescada Panada à Sevilhana conforme as instruções da embalagem.
2. Lavar a quinoa e cozer em água com sal. Escorrer e soltar com a ajuda de um garfo.
3. Cortar a cebola em meias-luas largas, o pimento (sem veios nem sementes) em tirinhas e os restantes legumes em pedaços pequenos. Saltear tudo em azeite e 1 dente de alho picado, temperado de sal, pimenta e 3 a 4 folhas de manjericão.
4. Envolver os legumes com a quinoa cozida e servir com a Pescada Panada à Sevilhana e folhas de manjericão.

Produtos Associados



Filetes Forno com Tomilho & Sal

400 g



Pescada Panada Forma de Filete Sem Glúten

1 Kg



Pescada Panada Forma de Filete em Polme Sem Glúten

1 kg



Pescada Panada em Forma de Filete XL

250 g



Filetes Forno com Alho e Salsa

400 g



Filetes Forno com Ervas Aromáticas

400 g