



## Pescadinha no Forno com Migas de Couve e Broa



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Pescadinha do Cabo Pescanova
- Azeite q.b.
- 2 cebolas
- Sal e salsa q.b.
- 1 dente de alho
- 500 g de couve portuguesa em juliana
- 3 fatias de broa

### Preparação

1. Descongelar as Pescadinhas, passar por água fria corrente.
2. Dispor numa assadeira larga com o fundo coberto com azeite e 1 cebola cortada em rodela. Temperar de sal, distribuir a outra cebola cortada em rodela pelo cimo das pescadinhas, salpicar com salsa, regar com um fio de azeite e levar a forno pré-aquecido a 200° C por 18 a 20 min.
2. Saltear em azeite e alho picado a couve portuguesa cortada em juliana fina ou para caldo verde, temperar de sal, juntar a broa esfarelada e cozinhar por 1 a 2 min. para envolver sabores.
3. Servir as Pescadinhas com a cebolada e as migas de couve e broa, salpicadas com salsa picada.

## Produtos Associados



**Lombos de Pescada do Cabo**

360 g



**Mimos de Pescada do Cabo**

1 kg



**Medalhões de Pescada do Cabo**

1 kg



**Tranches de Pescada do Cabo**

500 g



**Postas de Pescada nº 5 do Chile**

800 g



**Postas de Pescada nº 3 do Cabo**

600 g