



Tranches com Ervilhas



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tranches de Pescada do Cabo Pescanova
- 600 g de Ervilhas Pescanova
- 8 fatias finas de bacon
- 1 alface
- 1 caldo de carne
- 5 cl de azeite
- sal e pimenta q.b.
- 1 fatia de presunto
- 1 colher de sopa de manteiga

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
288,7 Kcal	7,7 g	25,1 g	17,5 g

Preparação

1. Tempere as Tranches com sal e pimenta e enrole-as nas fatias de bacon. Coloque num recipiente que possa ir ao forno e regue com azeite. Leve o peixe a assar durante 15 minutos em forno a 210°C, regando-o de vez em quando com o próprio molho.
2. Entretanto, prepare o caldo de carne seguindo as instruções da embalagem e, quando estiver pronto, reserve. Pique o presunto e a alface. Leve o presunto ao lume num tachinho com um pouco de manteiga e deixe alourar. Junte as ervilhas e a alface picada. Cubra com o caldo de carne que reservou e deixe cozinhar por 20 minutos em lume brando.
3. Sirva as tranches acompanhadas com as Ervilhas.

Produtos Associados



Ervilhas

1 kg



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

500 g



Ervilhas

400 g