



Tranches de Pescada com Pesto de Tomate



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tranches de Pescada Pescanova
- sal e pimenta q.b.
- 2 alhos-franceses
- 2 cenouras
- 1 cebola roxa
- 1/4 de uma couve coração
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de cebolinho
- 1 c. de chá de sementes de sésamo preto
- 100 g de miolo de noz
- 1 ramo de manjeriço
- 200 g de tomate seco
- 1 dl de azeite
- sal q. b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 433,1 Kcal | 25,6 g | 25 g | 27,6 g |

Preparação

1. Deixe descongelar as Tranches de Pescada Pescanova, seguindo as instruções da embalagem, e depois tempere-as com uma pitada de sal grosso.
2. Limpe os alhos-franceses, corte-os em rodela finas, lave e deixe escorrer bem. Descasque as cenouras e a cebola, rale as cenouras e corte a cebola em meias-luas finas. Limpe a couve coração e corte-a em tiras finas.
3. Prepare o pesto de tomate: deite no copo do liquidificador o miolo de noz, o manjericão, o tomate e o azeite; ligue e deixe bater até obter uma mistura lisa; tempere com sal e reserve. Aqueça o azeite numa frigideira e junte todos os legumes arranjados. Deixe-os cozinhar até que fiquem secos, tempere-os com sal e pimenta, junte-lhes o cebolinho picado e misture. Leve outra frigideira anti-aderente ao lume, deixe-a aquecer e regue-a com um fio de azeite.
4. Junte as tranches e deixe-as cozinhar durante 5 minutos de cada lado.
5. Disponha-as sobre os legumes, cubra com o pesto de tomate e polvilhe com as sementes de sésamo. Sirva de seguida.

Receita da autoria do Chef Hernâni Ermida

Produtos Associados



Tranches de Pescada do Cabo

500 g