



Tranches de Pescada com Salada de Quinoa e Manga



Ingredientes

- 1 embalagem de Tranches de Pescada Pescanova
- Sal e azeite q.b.
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 lima
- 100 g de quinoa
- 100 g de feijão preto cozido
- 1 manga
- Cebolinho q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as Tranches de Pescada, temperar com sumo e raspa de lima, gengibre ralado e sal.
2. Untar uma frigideira-grelha antiaderente com azeite e grelhar as Tranches de cada lado por 4 a 5 min, aprox.
3. Cozer a quinoa conforme instruções da embalagem, escorrer e deixar arrefecer.
4. Passar o feijão preto cozido por água corrente, escorrer e cortar a manga em cubos. Misturar os ingredientes da salada e temperar a gosto com azeite e sumo de lima.
5. Salpicar as Tranches de Pescada com raspas de lima, acompanhar com a salada de quinoa e cebolinho picado.

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

500 g