



Tranches de Pescada Gratinadas



Ingredientes

- 6 Tranches de Pescada Pescanova
- 30 g de margarina
- 50 g de manteiga
- 2 dl de leite
- 3 c. de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 c. de sopa de pão ralado
- 3 dentes de alho picados
- 1 pé de coentros picados
- sumo de 1/2 limão
- sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
211,3 Kcal	3 g	18,3 g	14 g

Preparação

1. Unte um pirex com margarina.
2. Coloque as tranches temperadas com sal, pimenta, alho, sumo de limão e coentros e regue-as com o leite. Espalhe pedaços de manteiga por cima e polvilhe com o queijo e com o pão ralado. Leve ao forno a gratinar.
3. Acompanhe com batata assada.

[tshdnbs-14]

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

500 g