

Gratinado de pescada

Ingredientes

Receita
para 4
doses

- 4 filetes de pescada
- 400g de uma mistura de legumes à escolha
- 4 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado
- 100ml de natas de soja light
- 10ml de Azeite
- 6 dentes de alho laminados
- Sal, pimenta e ervas aromáticas à escolha q.b

Para preparar:

- Saltei 1/2 dos dentes de alho com o azeite;
- Adicione os legumes, sal, pimenta e ervas aromáticas à escolha, aos alhos refogados;
- Quando os legumes estiverem cozinhados, envolva as natas;
- Desligue o fogão e reserve os legumes;
- Coloque os filetes de pescada num tabuleiro;
- Adicione o restante alho, um pouco de sal e pimenta e os legumes reservados;
- Finalize com o queijo ralado e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 minutos.

Calorias por porção: 387 kcal

Preço total da receita: 7.24€

Preço por porção: 1.81 €

Receita do mês de Julho 2024

