Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada à Minhota

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 750 g de batata parisiense
- 100 g cebola picada
- 2 c. sopa de alho picado
- 80 g bacon; 1 pimento
- 3 fatias de broa de milho
- 1 dl azeite; limão
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
414 Kcal	**39** g	**20** g	**20** g

Preparação

1. Deixe descongelar os Medalhões de Pescada e tempere com sal, pimenta, sumo de limão e Alho Picado. Deixe marinar. Corte o bacon e o pimento em cubos, misture e adicione a Cebola Picada.

2. Espalhe tudo num tabuleiro de ir ao forno. À parte, desfaça a broa e role os Medalhões sobre as migalhas de broa. Depois de envolvidos, coloque no tabuleiro. Coe o líquido onde marinaram e adicione o azeite, polvilhe com orégãos e leve a assar em forno moderado.

3. Acompanhe com batata parisiense.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g