



Medalhões de Pescada à Oriental



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal q.b.
- 1 c. de sopa de grão de cardamomo
- 20 g de gengibre
- 1 lima
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de óleo de coco

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada e tempere com sal, o cardamomo esmagado, o gengibre ralado e o sumo e raspa da lima. Reserve por 15 a 20 min.
2. Numa frigideira antiaderente, aqueça o azeite e o óleo de coco e salteie os Medalhões de Pescada em lume médio por 8 min. aprox., cozinhando todos os lados.
3. Acompanhe com rebentos de soja, cenoura e pimento vermelho salteados em azeite e alho.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg