Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada ao Chèvre, Nozes e Mel

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo PESCANOVA
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 4 fatias de queijo de cabra
- 4 c. de café de mel
- 2 c. de sopa de nozes picadas
- Alecrim q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
244 Kcal	**4** g	**21** g	**19** g

Preparação

Descongele os Medalhões de Pescada, escorra bem e seque com papel absorvente.

Coloque azeite no fundo de uma assadeira, disponha os Medalhões de Pescada sem os sobrepor e, idealmente, sem os encostar e tempere de sal e pimenta preta moída na hora. A seguir, coloque uma fatia de queijo de cabra (com aprox. 1 cm cada) em cima de cada Medalhão de Pescada e regue com 1 c. de café de mel. Leve a forno pré-aquecido a 180° por 15 min. Depois, abra rapidamente o forno (para que não perca muito calor), distribua as nozes picadas pelos Medalhões de Pescada, salpique com alecrim, e cozinhe por mais 8 a 10 min. aprox. (dependendo do forno).

Sirva os Medalhões de Pescada ao chèvre acompanhados com rúcula com cebola roxa, temperada com azeite, vinagre balsâmico e flor de sal.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg