



Medalhões de Pescada ao Gengibre, Manga e Coentros



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal e flor de sal q.b.
- Azeite q.b.
- 10 g de gengibre
- 1/2 lima
- 1/2 manga bem picada
- 6 pés de coentros



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
202 Kcal	6 g	18 g	12 g

Preparação

Descongele os Medalhões de Pescada, tempere de sal e salteie em azeite por 8 min. aprox. virando a meio.

Enquanto isso, prepare o molho misturando numa tigela: o gengibre pelado e ralado, 3 c. de sopa de azeite, 2 c. de sopa de sumo de lima, a manga picada em cubinhos e os coentros picados. Misture tudo muito bem temperando com uma pitada de flor de sal.

Sirva os Medalhões de Pescada com o molho de gengibre, manga e coentros, acompanhado com quinoa com manga e cebola roxa.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g