Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada com Alho Francês e Cenoura

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada 400 g Pescanova
- 1 cebola pequena
- 1 alho francês médio
- 2 cenouras pequenas
- 1 tomate grande maduro
- Salsa fresca q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.

Preparação

1. Descongele os medalhões de pescada e tempere com sal.

2. Num tacho largo coloque primeiro azeite, depois a cebola picada finamente, a seguir o alho francês em juliana fina, as cenouras ripadas, o tomate sem pele bem picado e salsa a gosto. Tempere de sal e pimenta preta.

3. Disponha os medalhões de pescada sobre os legumes crus, sem os sobrepor, tempere com salsa, regue com um fio de azeite e tape o tacho. Cozinhe, em lume brando a médio por 15 min. aprox., agitando o tacho de vez em quando.

4. Sirva salpicado com salsa picada.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg