



Medalhões de Pescada com Caril



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 1 cebola; 1 dente de alho
- 200 ml leite de côco
- 2 c. sobremesa de caril
- 3 c. sopa de polpa de tomate
- 2 c. sopa de azeite
- 1/2 c. chá de cardomomo em grão
- 1/2 c. chá de coentros em grão
- 1/2 c. chá de cominhos em grão
- sal e coentros picados q.b

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
222 Kcal	2 g	19 g	15 g

Preparação

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg