



## Medalhões de Pescada com Grão e Tomate



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pecanova
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 2 tomates grandes
- 50 ml de vinho branco
- 1 folha de louro
- 400 g de grão de bico cozido
- Sal q.b.
- Salsa q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
308 Kcal	22 g	28 g	12 g

### Preparação

Descongele os Medalhões de Pescada, escorra bem e reserve.

Num tacho largo, amoleça a cebola e o alho picados em azeite. A seguir, junte o tomate (sem pele) bem picado e cozinhe por 5 a 6 min. Acrescente o vinho e deixe ferver por 2 min.

Depois, junte o louro e o grão de bico cozido, tempere de sal e envolva. Disponha os medalhões, tempere de sal e salsa picada, regue com um fio de azeite, tape o tacho e cozinhe em lume médio a brando por 15 a 20 min., agitando o tacho de vez em quando para não pegar.

Sirva quente.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g