Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada com Molho de Iogurte e Manjericão

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

Ingredientes

- 4 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 10 g de Gengibre; 10 ml de azeite
- 1 laranja; 1 iogurte natural
- 1 molho de manjericão
- sal e pimenta rosa q.b.
- 400 g de pasta linguini
- 150 g de tomate cereja
- 1 c. de sopa de queijo creme

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
298 Kcal	**35** g	**25** g	**6** g

Preparação

1. Coza a pasta linguini em água temperada de sal, fio de azeite e umas folhas de manjericão.

2. Com o bico de uma faca, perfure em vários pontos as embalagens de vácuo dos medalhões. Coloque-os no microondas a 750W cerca de 4 min. se já descongelados, ou 11 min., se ainda congelados. Remova cuidadosamente a embalagem com a ajuda de uma tesoura.

3. Num copo, triture o iogurte com sumo de laranja, gengibre, manjericão, queijo creme, sal e pimenta. Escorra a pasta e envolva com metade do molho de iogurte.

4. Coloque a pasta com um medalhão de pescada no topo regando com molho de iogurte. Finalize com raspa de limão e manjericão picado.

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