Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada com Molho de Mostarda e Estargão

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

Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada PESCANOVA
- Sal e flor de sal q.b.
- 2 limões
- Azeite q.b.
- 2 curgetes pequenas
- 1 c. de sopa de mostarda
- 6 folhas de estragão

Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada, temperar de sal e raspa de limão e grelhar numa frigideira-grelha antiaderente untada com azeite por 5 min. de cada lado aprox.

2. Untar a frigideira-grelha com azeite e grelhar rodelas de limão e rodelas de curgete.

3. Para o molho: emulsionar bem a mostarda com 3 c. de sopa de azeite, 2 c. de sopa de sumo de limão, estragão picado e flor de sal.

4. Servir os Medalhões de Pescada com o limão e a curgete grelhados, regados com o molho de estragão e mostarda.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg