



## Medalhões de Pescada com Tomillo e Legumes



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova 400g
- 4 colheres de café de alho picado
- 8 tomates cherry
- vinho branco q.b.
- 1 ramo de tomilho
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.
- legumes a gosto (curgetes, nabo, funcho)

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
259 Kcal	4,8 g	19,7 g	18 g

### Preparação

1. Deixe descongelar os medalhões.
2. Tempere-os com folhas de tomilho, sal e pimenta. Lave o tomate, junte o alho, descasque e corte os legumes (as curgetes e o funcho no sentido longitudinal e o nabo em cubos).
3. Num recipiente de forno, cubra o fundo com azeite e coloque os legumes, os medalhões, o alho e o tomilho.
4. Regue com azeite, salpique com uma pitada de flor de sal e refresque com um golpe de vinho branco.
5. Leve ao forno para cozinhar e deixe dourar.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
2 kg