



## Medalhões De Pescada Estufados à Mediterrânica



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Medalhões de Pescada Pescanova**
- 400 g de tomate maduro
- 50 ml de vinho branco
- 12 azeitonas pretas sem caroço
- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1/2 pimento vermelho e 1/2 pimento amarelo
- 2 c. de sopa de alcaparras
- Azeite q.b.
- Louro e salsa q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

### Preparação

1. Descongelar os medalhões de pescada;
2. Num tacho largo com o fundo com azeite, amolecer a cebola e o alho picados;
3. Acrescentar o tomate picado (sem pele), os pimentos cortados em cubinhos (sem veios nem sementes), uma folha de louro e o vinho e cozinhar 1 a 2 minutos em lume médio a alto. Depois, juntar as alcaparras (passadas por água fria e espremidas, para um sabor menos avinagrado) e as azeitonas pretas, 2 pés com salsa, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e mexer tudo;
4. Dispor os medalhões de pescada em cima da mistura, temperar com sal e com um fio de azeite, tapar e cozinhar por 12 a 15 minutos, agitando o tacho de vez em quando para não pegar;
5. Servir os medalhões de pescada estufados à mediterrânica salpicados com salsa picada, acompanhados com puré de batata.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
2 kg