



Medalhões de Pescada Estufados em Cebolada de Espinafres



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 c. de chá de alho picado
- 400 g de espinafres
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 3 cebolas médias
- 2 tomates de rama maduros
- 500 g de batatinhas novas
- 12 azeitonas pretas
- 2 c. de sopa cheias de maionese
- 2 c. de café de paprica e 10 pés de cebolinho

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada, tempere com sal e reserve.
2. Cubra o fundo de um tacho largo com azeite, deite as cebolas às rodelas e o alho picado e leve a amolecer em lume brando por 5 min. Junte o tomate, sem pele nem sementes, picado, tape e deixe cozinhar mais 2 min. Adicione os espinafres (previamente descongelados e escorridos), envolva, tempere de sal e pimenta preta moída na hora e deixe cozinhar mais 2-3 min., tapado.
3. Disponha os Medalhões de Pescada sobre a cebolada de espinafres, de preferência sem os sobrepor. Regue com um fio de azeite, tape o tacho e deixe cozinhar ao vapor por 15 min., aprox., agitando o tacho de vez em quando.
4. Coza as batatas em água e sal (cortadas ao meio se forem grandes), escorra-as muito bem, deixe arrefecer, misture as azeitonas descaroçadas e cortadas às lascas, junte a maionese previamente misturada com a paprica e o cebolinho picado.
5. Sirva as batatas com os Medalhões de Pescada em cebolada de espinafres.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg