



Medalhões de Pescada no Forno com Batatas Assadas

RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova 400 g
- Batatas para assar
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b
- Sal, pimenta, colorau e sumo de limão q.b
- Salsa q.b

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
339,9 Kcal	31,1 g	22,5 g	13,6 g

Preparação

1. Tempere os medalhões com sal, pimenta, colorau e sumo de limão.
2. Num tabuleiro coloque a cebola picada e os dentes de alho cortados aos bocadinhos. Regue com azeite, o fundo do tabuleiro.
3. Corte as batatas aos cubos e coloque-as no tabuleiro. Tempere com sal e colorau e leve ao forno.
4. Deixe assar as batatas até começarem a ficar quase prontas.
5. Retire o tabuleiro do forno, acrescente os medalhões e regue com um pouco mais de azeite. Deixe cozinhar. Quando estiverem douradinhos, retire do forno e polvilhe com salsa.

Produtos Associados



Medalhães de
Pescada do
Cabo
400 g



Medalhães de
Pescada do
Cabo
2 kg



Medalhães de
Pescada do
Cabo
1 kg