Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada com Broa e Azeitonas em Couve com Farinheira

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

Ingredientes

Para os medalhões:

- **Medalhões de Pescada PESCANOVA** 1 emb.
- Sal q.b.

Para a broa e farinheira:

- Fatias de broa 2 unid.
- Azeitonas pretas 6 unid.
- Azeite q.b.
- Farinheira 1/2
- Couve para caldo verde 250 g

Preparação

Preparação dos medalhões e da broa:

1. Descongelar os **Medalhões de Pescada** e temperar de sal.

2. Esfarelar bem a broa, juntar as azeitonas picadas grosseiramente, **temperar** com um fio de **azeite** e **misturar bem.**

3. Dispor os **Medalhões de Pescada** numa assadeira com azeite, regar com um fio de azeite e distribuir a mistura de broa e azeitonas.

4. **Levar a forno** pré-aquecido a 180° C por **15 a 20 min**. (dependendo do forno).

5. Enquanto isso, retirar a pele à farinheira e esfarelar para uma frigideira-antiaderente com um fio de azeite.

6. **Saltear até ficar crocante.**

7. A seguir, **acrescentar a couve**, temperar de sal e um fio de azeite (se necessário), **misturar e saltear** até à consistência desejada (mais ou menos al dente).

8. **Servir** os **Medalhões de Pescada** com a couve salteada.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg