



Pescada com Chutney de Abóbora e "Cuscuz" de Brócolos



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Tranches de Pescada PESCANOVA**
- Sal, pimenta preta e pimenta rosa q.b.
- Azeite q.b.
- Dentes de alho q.b.
- 1 cebola roxa
- 1 abóbora manteiga pequena
- 1 malagueta fresca
- 100 g de açúcar amarelo
- Vinagres balsâmico e de sidra q.b.
- Gengibre q.b.
- 1 pau de canela

Preparação

Preparação das tranches de pescada:

1. Descongelar as **Tranches de Pescada**, temperar com sal e saltear em azeite e 1 dente de alho picado finamente por **6 a 7 min.**, cozinhando de todos os lados.

Para o chutney:

2. Amolecer em azeite a cebola roxa e o 1 dente de alho picados, **acrescentar a abóbora** (sem casca, pevides nem filamentos) cortada em cubinhos, a malagueta cortada em rodela (juntando mais ou menos sementes consoante o grau de picante que preferir) e o açúcar amarelo, **mexar e cozinhar por 1 a 2 min.**

3. Adicionar 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico e 6 colheres de sopa de vinagre de sidra, 1 colher de sopa cheia de gengibre ralado, o pau de canela e temperar de sal, pimenta preta e pimenta rosa moídas na hora.

4. **Deixar levantar fervura**, mexer, tapar e cozinhar em lume brando **por 30 min.** aprox., mexendo de vez em quando.

Para finalizar:

5. **Servir as Tranches de Pescada** com o chutney acompanhadas com "**cuscu**" de brócolos (triturar os brócolos no processador de cozinha até à textura de cuscu) salteados em azeite e alho picado.

Produtos Associados



Tranches de Pescada do Cabo

500 g