



## Pescada em Ninhos Zoodles e Cenouras Baby



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada PESCANOVA
- Sal e pimenta preta q.b.
- Tomilho q.b.
- 2 curgetes pequenas
- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho
- 250 g de cenouras baby

### Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada e cozer em água com sal e 1 raminho de tomilho por 12 a 15 min. aprox.
2. Espiralizar as curgetes e saltear em azeite e 1 dente de alho picado até ao ponto desejado (mais ou menos al dente), temperando de sal e pimenta preta. Saltear também as cenouras baby em azeite e 1 dente de alho picado, temperando de sal. Juntar os Medalhões de Pescada, escorridos, e envolver por 2 min. aprox.
3. Servir os Medalhões de Pescada em ninhos de zoodles, com as cenouras baby e tomilho a salpicar.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg