



Pescada no Forno com Molho de Abacaxi e Salada de Agrião



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Postas de Pescada do Cabo n.º 3 Pescanova
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 folhas de louro
- 1 cebola pequena
- 1/2 abacaxi pequeno
- 1 c. de sopa de mel
- Tomilho q.b.

Preparação

1. Descongelar a Pescada, passar por água fria corrente, secar bem com papel absorvente, dispor numa assadeira com o fundo coberto de azeite, temperar com sal e louro. Levar a forno pré-aquecido a 200° C por 20 min. Aprox.
2. Para o molho: amolecer a cebola picada em azeite, juntar o abacaxi cortado em pedaços, temperar com 1 colher de sopa de mel, pimenta preta moída na hora e uma ligeira pitada de sal. Cozinhar por 10 min. em lume brando, mexer. Depois, triturar com a varinha mágica e servir com a Pescada, salpicar tudo com tomilho.
3. Acompanhar com salada de agriões, abacaxi e cebola roxa.

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**

600 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**

800 g