Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada no Forno com Puré de Abóbora e Cajus

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

Ingredientes

Para a Pescada:

- **Medalhões de Pescada PESCANOVA** 1 emb.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Alecrim q.b.
- Dentes de alho 3 unid.

Para o Puré de Abóbora e Caju:

- Abóboras manteiga pequenas 2 unid.
- Cajus 4 colheres de sopa

Preparação

Preparação dos Medalhões de Pescada:

1. **Descongelar** os **Medalhões de Pescada e escorrer bem.**

2. **Dispor** numa **assadeira** com azeite.

3. **Temperar** de sal e alecrim.

4. **Levar a forno pré-aquecido** a 180° por 20 min. aprox.

Preparação da Abóbora e Caju:

5. **Cortar** as abóboras ao meio e **retirar** as pevides.

6. **Temperar** de sal, pimenta preta moída na hora e alecrim.

7. **Levar a assar** por 40 min. aprox.

8. **Tostar** os **cajus** no forno ou numa frigideira antiaderente sem gordura.

Preparação do Puré de Abóbora e Caju:

9. **Amolecer** os dentes de **alho** picados em azeite.

10. **Juntar** a **abóbora** assada aos pedaços (sem a casca) e envolver tudo por 1 a 2 min.

11. Por fim, **triturar** num robot de cozinha **até à consistência de puré.**

Para finalizar:

12. **Servir** os **Medalhões de Pescada** ao alecrim com o **puré de abóbora**.

13. **Salpicar** com os cajus picados grosseiramente.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg