



Pescada no Forno com Vegetais ao Tomilho



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para a Pescada:

- Medalhões de Pescada PESCANOVA 1 emb.
- Azeite q.b.

Para os Vegetais:

- Tomate cereja tricolor
- Cebola roxa 1 unid.
- Espargos verdes 8 unid.

Para temperar:

- Sal e pimenta preta q.b.
- Tomilho q.b.

Preparação

Preparação da Pescada:

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

Preparação para o forno:

2. **Cobrir** generosamente o fundo de uma **assadeira** grande com azeite e colocar os **Medalhões de Pescada**, sem os sobrepor.
3. Em redor, **distribuir** o tomate cereja inteiro, a cebola roxa cortada em gomos e os espargos verdes arrançados.
4. **Temperar** tudo com **sal e pimenta** preta moída na hora e salpicar com tomilho.
5. **Regar** com um fio de **azeite** e **levar ao forno** pré-aquecido a 200°, por 20 min. aprox. (dependendo do forno).

Para terminar:

6. **Servir quente!**

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg