



Embrulhos de Pescada com Legumes



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal q.b.
- 1 limão
- Cebolinho q.b.
- 1 cenoura grande
- 1 curgete pequena
- Azeite q.b.
- 1 emb. de massa filo refrigerada de folhas retangulares
- Manteiga q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões e tempere com sal, sumo de limão e cebolinho picado, reserve por 15 a 30 min.
2. Descasque as cenouras e corte em juliana fina e corte a curgete aos cubinhos, misture e tempere de sal e um ligeiro fio de azeite.
3. Para cada medalhão utilize 2 folhas retangulares de massa filo. Pincele uma das folhas com manteiga derretida, em cima coloque a outra folha, a seguir disponha um Medalhão de Pescada, legumes em redor e uma haste de cebolinho, enrole a massa e coloque as pontas para baixo do embrulho.
4. Pincele cada embrulho com manteiga derretida e leve a forno pré-aquecido a 200° por 20 min. aprox. (dependendo do forno).
5. Sirva os Medalhões de Pescada com arroz árabe.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: 2 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: 400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: 1 kg