



Medalhões de Pescada à Havaiana



Ingredientes

Para os medalhões:

- 1 emb. de **Medalhões de Pescada PESCANOVA**
- Sal e pimenta preta q.b.

Para as frutas:

- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola
- 1 tomate pequeno maduro
- 3 fatias de abacaxi
- 1/2 manga madura

Para adicionar:

- 2 colheres de sopa de amendoins torrados
- Salada q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

Preparação dos medalhões e frutas:

1. Descongelar os **Medalhões de Pescada** e temperar de sal e pimenta preta moída na hora.
2. Amolecer no óleo de coco aquecido a cebola picada finamente.
3. Depois, acrescentar o tomate bem picado (sem pele) e **cozinhar por 2 min.**
4. Adicionar o abacaxi e a manga cortados em cubinhos, temperar de sal e pimenta preta moída na hora, **mexer e cozinhar por 2 a 3 min.**
5. Depois, juntar os **Medalhões de Pescada** envolver e cozinhar, tapado, por 15 min. aprox. agitando o tacho de vez em quando para não pegar.

Para terminar:

6. **Servir** salpicado de **amendoins torrados, com salada.**

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**