



Medalhões de Pescada Abafados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 750 g de batata parisiense
- 50 g cogumelos
- 1 dl vinagre
- 2 dl vinho branco
- 3 dl azeite
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 2 folhas de louro
- sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
420 Kcal	29 g	19 g	25 g

Preparação

1. Leve a lume brando o azeite, o vinagre, a pimenta, o louro partido, a salsa, o sal, a noz-moscada ralada e os alhos cortados ao meio. Quando estiver a ferver, adicione o vinho branco e um pouco de água, se necessário.
2. Adicione os Medalhões de Pescada e deixe cozer. Retire.
3. Leve outra vez a ferver a marinada onde cozeu os Medalhões, até reduzir e bata com a varinha mágica. Cubra os medalhões com este preparado.
4. Acompanhe com batata parisiense assadas e cogumelos salteados em azeite e alho.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g