



# Medalhões de Pescada ao Molho de Pesto com Cuscuz



## Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 150 g Ervilhas Pescanova
- 12 folhas de manjerição
- 200 g de cuscuz
- 2 c. de sopa de pesto de manjerição
- azeite e sal q.b.
- 2 cebolas brancas médias
- 1/2 pimento vermelho



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
400 Kcal	38 g	27 g	15 g

## Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada e tempere com sal. Descasque as cebolas e corte aos pedaços. Retire os veios internos e as sementes do pimento e corte aos pedaços.
2. Amoleça a cebola em azeite por 5 min., deite o pimento e cozinhe mais 10 min., tapado. Coza as ervilhas em água com sal e 2 folhas de manjeriço, destapadas. Junte as ervilhas aos restantes legumes e misture 10 folhas de manjeriço.
3. Numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite, salteie os Medalhões de Pescada 5 min. de cada lado, tapados. Cozinhe o cuscuz com sal fino e solte-os com um garfo. Depois junte os legumes, retifique o sal, regue com um ligeiro fio de azeite (se necessário) e envolva.
4. Misture bem 2 colheres de sopa de pesto de manjeriço com 6 colheres de sopa de azeite. Sirva os Medalhões sobre o cuscuz, temperado com o molho.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo 2 kg**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo 400 g**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo 1 kg**

1 kg