



Medalhões de Pescada Asiáticos com Arroz de Coco



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 6 cebolinhas verdes picadas
- 1 raiz (tamanho médio) de gengibre picada
- 2 chilis vermelhos picados
- Sumo de 3 limas
- 2 colheres de chá de açúcar mascavado
- 2 cenoras partidas em cubinhos
- 4 couves pak choi em tiras
- 1/2 ramo de coentros picados
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo
- Molho de soja q.b.

Arroz de coco:

- 150 ml de creme de coco
- 250 g de arroz thai jasmine
- Sal q.b.
- Coentros q.b.

Preparação

1. Num tacho junte o creme de coco e 450 ml de água, leve ao lume até ferver. Passe o arroz por água e deite-o no tacho, tempere com sal e pimenta.
2. Reduza o lume, tape e deixe cozinhar em lume baixo durante cerca de 15 a 20 min. Retire do lume e deixe repousar destapado por cerca de 5 min. Reserve.
3. Corte 4 retângulos de papel vegetal. Em cada um dos retângulos disponha partes iguais de couve pak choi, cebolinhas verdes, gengibre, chilis e cenoura. Coloque por cima 2 medalhões de pescada.
4. Numa tigela, misture o óleo de sésamo, coentros, alho, sumo de limas, molho de soja e açúcar. Espalhe esta mistura sobre o peixe. Feche o papelote e leve ao forno a 180°C durante cerca de 15 a 20 min. Sirva com o arroz de coco polvilhado com coentros picados.

Receita da autoria do Chef Miguel Mesquita

[tshdnbs-25]

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