



Medalhões de Pescada com Ervilhas e Cenoura à Hortelã



Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- 2 tomates maduros
- 2 cenouras
- 500 g de ervilhas
- Hortelã q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada.
2. Num tacho largo, amoleça a cebola e o alho picados em azeite. Depois, junte os tomates picados (sem pele) e cozinhe por 5 a 7 min. A seguir junte as cenouras em meias-luas finas, as ervilhas (passadas por água fria corrente) e 4 a 5 folhas de hortelã picada. Mexa, junte 75 ml de água quente, tempere com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhe por 5 min.
3. Faça um molho com 2 c. de sopa de azeite, sal e 3 a 4 folhas de hortelã picadas. Disponha os Medalhões de Pescada sobre as ervilhas (sem os sobrepôr), regue com o molho, tape o tacho e cozinhe por 15 a 20 min., agitando o tacho de vez em quando.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg