



Medalhões de pescada com funcho



Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 4 c. (sopa) de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. (sobremesa) de sementes de funcho
- 4 bolbos de funcho fresco
- 40 g de manteiga
- Azeite
- 1/2 copo de vinho branco seco
- Rama de funcho fresca

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Tempere os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova, depois de descongelados, com azeite, sal, pimenta e sementes de funcho.
2. Limpe os bolbos de funcho das folhas externas. Lave, enxague com um pano e corte às fatias finas sem as separar, obtendo leques.
3. Aqueça a manteiga e um fio de azeite numa caçarola e aloure o funcho durante cerca de 3 min., mexendo sempre, sobre lume vivo. Regue com 4 c. (sopa) de água e prossiga a cozedura sobre lume médio por mais 12 min. ou até o funcho ficar macio.
4. Regue um pírex com azeite e coloque no fundo os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova numa só camada. Regue com o vinho, tape com folhas de alumínio e leve ao forno pré-aquecido, durante cerca de 10 min.
5. Retire o funcho do lume e distribua-o em leques pelos pratos.
6. Escorra os filetes e disponha-os sobre o funcho. Regue com o molho previamente apurado sobre lume vivo. Polvilhe com rama de funcho picada e sirva.

Fonte: Revista Caras n.º 1074

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **2 kg**



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **1 kg**



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **400 g**