



Medalhões de Pescada com Laranja



Ingredientes

- 2 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 6 c. (sopa) de azeite
- Rosmaninho
- Sal
- Pimenta vermelha em grão
- Sumo de 2 laranjas
- 1 laranja para servir
- Rúcula

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova e coloque-os num pírex, sem os sobrepor.
2. Regue com o azeite e junte algumas folhas de rosmaninho. Aguarde 20 min. Escorra e marque os medalhões, dos dois lados, numa frigideira com estrias, pré-aquecida.
3. Mude os pedaços para um pírex, tempere com sal e alguns grãos de pimenta vermelha pisados e regue com o azeite da marinada. Leve ao forno pré-aquecido, regando o peixe com o próprio molho.
4. A meio do tempo, junte também o sumo filtrado das laranjas. Apure durante uns minutos.
5. Sirva de imediato com rodela de laranja com casca. Decore com uma haste de rosmaninho e raminhos de rúcula.

Fonte: Revista Caras n.º 1072

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: 1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: 400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: 2 kg