



Medalhões de Pescada com Molho de Iogurte e Cebolinho



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 2 dentes de alho; 1 cebola
- 1 cravinho da Índia
- 2 iogurtes naturais
- 2 c. de sopa de cebolinho picado
- 2 c. sopa de azeite, sal e pimenta q.b.
- 50 g cenouras

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
196 Kcal	7 g	25 g	8 g

Preparação

1. Tempere os Medalhões de Pescada com sal e deixe descongelar. Ponha um tacho ao lume com água, uma pitada de sal, a cebola, o alho, a cenoura, o cravinho da Índia e um fio de azeite.
2. Quando a água estiver morna, adicione então os Medalhões de Pescada e deixe cozinhar aprox. 15-20 min, sem que a água de cozedura no decorrer desse tempo, ultrapasse a temperatura de pré-ebulição.
3. Prepare o molho, batendo 2 iogurtes com o azeite, cebolinho picado e sal e pimenta. Deite o molho sobre os Medalhões e decore a gosto.
4. Sirva os Medalhões com Brócolos e batatas cozidas.

Produtos Associados



Brócolos

Embalagem: **400 g**



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: **400 g**



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: **1 kg**