



Medalhões de Pescada com Molho de iogurte e Limão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

Preparação dos Medalhões de Pescada Pescanova:

- 4 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 Raminho de alecrim
- 2 Dentes de alho
- ½ Limão
- Azeite, sal e pimenta q.b.

Preparação do Molho:

- 1 iogurte grego natural
- 1 Colher de chá de açúcar
- Cebolinho picado

Preparação da Salada:

- Espinafres baby
- Tomate cereja
- Nozes
- Azeite
- Vinagre balsâmico
- Sementes de sésamo

Preparação

1. Descongele os medalhões à temperatura ambiente e coloque-os num tabuleiro de ir ao forno.
2. Tempere os medalhões com uma pitada de pimenta, sal, sumo de limão, alecrim, um fio de azeite e alho esmagado. Leve ao forno.
3. Enquanto os medalhões estão no forno, prepare o molho, ao iogurte grego natural sem açúcar, adicione uma pitada de açúcar, flor de sal e cebolinho picado. Misture.
4. Para a salada, coloque espinafres baby, tomate cereja cortado às fatias, nozes e sementes de sésamo. Tempere com azeite e vinagre balsamico. Envolve bem.
5. Sirva a salada e o molho a acompanhar os medalhões polvilhados com raspa de limão, acabados de sair do forno!

Receita da autoria de Pedro Ribeiro, Rádio Comercial.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg