



Medalhões de Pescada com Molho de Iogurte e Manjericão



Ingredientes

- 4 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 10 g de Gengibre; 10 ml de azeite
- 1 laranja; 1 iogurte natural
- 1 molho de manjericão
- sal e pimenta rosa q.b.
- 400 g de pasta linguini
- 150 g de tomate cereja
- 1 c. de sopa de queijo creme



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
298 Kcal	35 g	25 g	6 g

Preparação

1. Coza a pasta linguini em água temperada de sal, fio de azeite e umas folhas de manjeriço.
2. Com o bico de uma faca, perfure em vários pontos as embalagens de vácuo dos medalhões. Coloque-os no microondas a 750W cerca de 4 min. se já descongelados, ou 11 min., se ainda congelados. Remova cuidadosamente a embalagem com a ajuda de uma tesoura.
3. Num copo, triture o iogurte com sumo de laranja, gengibre, manjeriço, queijo creme, sal e pimenta. Escorra a pasta e envolva com metade do molho de iogurte.
4. Coloque a pasta com um medalhão de pescada no topo regando com molho de iogurte. Finalize com raspa de limão e manjeriço picado.

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg