



Medalhões de Pescada com Molho de Mostarda e Estragão



Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada PESCANOVA
- Sal e flor de sal q.b.
- 2 limões
- Azeite q.b.
- 2 curgetes pequenas
- 1 c. de sopa de mostarda
- 6 folhas de estragão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada, temperar de sal e raspa de limão e grelhar numa frigideira-grelha antiaderente untada com azeite por 5 min. de cada lado aprox.
2. Untar a frigideira-grelha com azeite e grelhar rodela de limão e rodela de curgete.
3. Para o molho: emulsionar bem a mostarda com 3 c. de sopa de azeite, 2 c. de sopa de sumo de limão, estragão picado e flor de sal.
4. Servir os Medalhões de Pescada com o limão e a curgete grelhados, regados com o molho de estragão e mostarda.

Produtos Associados



Medalhões de
Pescada do
Cabo
1 kg