

Medalhões de Pescada com Risoto de Espinafres e Tomate





Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova
- 1 l de caldo de legumes
- 300 g de arroz arbóreo
- 100 g de folhas de espinafres baby
- 100 g de tomate cereja
- 75 g de queijo parmesão ralado
- 75 ml de vinho branco
- 1 chalota
- 1 dente de alho
- Azeite e manteiga q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

- 1. Descongelar os medalhões de pescada e temperar com sal, pimenta preta e alho picado;
- 2. Saltear numa frigideira antiaderente com azeite por 5 min. de cada lado aprox.;
- 3. Derreter 1 c. de sopa de manteiga com 2 c. de sopa de azeite e amolecer a chalota picada finamente:
- 4. Acrescentar o arroz, envolver bem e cozinhar por 2 a 3 min. Adicionar o vinho, mexer até que evapore completamente;
- 5. A seguir, ir juntando caldo de legumes quente (concha a concha apenas até cobrir o arroz), mexendo sempre até o líquido evaporar. Repetir o processo;
- 6. A meio da cozedura (ao fim de 10 a 12 min.), adicionar os espinafres e o tomate, e continuar a juntar caldo até que o arroz esteja cozido (ao todo aprox. 20 a 25 min.);
- 7. No final, acrescentar 1 c. de sopa de manteiga e o queijo parmesão ralado (reservando algum para salpicar no final), mexer e servir de imediato com os medalhões de pescada com pimenta preta e queijo parmesão ralado.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg