



# Medalhões de Pescada com Tomate e Arroz de Açafrão



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 pitada de sal
- 3 dentes de alho
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 lata grande de tomate pelado
- 50 g de azeitonas em rodela
- 1 raminho de salsa ou coentros
- pimenta acabada de moer q. b.
- 1 cebola
- 5 c. de sopa de azeite
- 200 g de arroz
- 1 c. de café de açafrão
- 500 ml de caldo de legumes
- 4 folhas de massa filo
- azeite para pincelar

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
453,5 Kcal	42,2 g	25,1 g	20,1 g

## Preparação

1. Comece por preparar o arroz. Descasque a cebola e pique-a muito finamente. Deite-a para um tacho, junte o azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente. Acrescente o arroz e o açafrão. Mexa e deixe que o arroz fique bem quente e brilhante. Adicione por fim o caldo de legumes a ferver. Mexa, diminua a temperatura do lume, tape o tacho e deixe cozinhar.

2. Ligue o forno a 200° C. Tempere os Medalhões de pescada PESCANOVA, previamente descongelados, com uma pitada de sal. Descasque os alhos, pique-os muito finamente e aloure-os no azeite. Junte o tomate picado, sem o molho, mexa e deixe ferver. Acrescente depois os medalhões, tape e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos. Junte de seguida as azeitonas, a salsa ou coentros picados e uma pitada de pimenta acabada de moer. Deixe cozinhar por mais 5 minutos.

3. Disponha as folhas de massa filo sobre a bancada, pincele-as ligeiramente com azeite e distribua por elas o arroz. Feche-as como uma trouxa, coloque-as num tabuleiro e leve ao forno até ficarem douradinhas. Retire-as do forno, transfira-as para os pratos de servir e, sobre cada trouxa, disponha um medalhão de pescada. Cubra com o molho e sirva.

Receita da autoria do Chef Hernâni Ermida

## Produtos Associados



**Medalhões de Pescada do Cabo**  
400 g



**Medalhões de Pescada do Cabo**  
1 kg



**Medalhões de Pescada do Cabo**  
2 kg