



## Medalhões de Pescada com Tomate Tricolor e Cuscuz



### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e vinagre q.b.
- 1 cebola
- 250 g de tomate cherry tricolor
- 200 g de cuscuz
- 1 pepino cubinhos
- 3 pimentos tricolor pequenos
- 2 cháv. de folhas de agrião



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada, secar com papel absorvente e temperar de sal.
2. Numa frigideira antiaderente larga e alta, aquecer 4 c. de sopa de azeite, deitar a cebola picada e cozinhar 2 min., depois juntar o tomate, temperar de sal e cozinhar por 5 min. aprox., envolvendo de vez em quando. Adicionar os Medalhões de Pescada, um fio de azeite e cozinhar, tapado, por 12 a 15 min., virando os Medalhões de Pescada a meio do tempo.
3. Cozer os cuscuz com água com sal conforme as instruções da embalagem, soltar com a ajuda de um garfo e espalhar num tabuleiro para arrefecer. Descascar o pepino e retirar as sementes e cortar em cubinhos, retirar os veios e as sementes aos pimentos e cortar em cubinhos, juntar tudo numa saladeira com os cuscuz e as folhas de agrião e temperar de azeite, vinagre e sal e pimenta preta.
4. Servir os Medalhões de Pescada com o tomate tricolor e a salada de cuscuz.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg