



Medalhões de Pescada Estufados com Legumes



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 tomates grandes maduros
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 200 g de couve-flor
- 200 g de brócolos
- 1 folha de louro
- Azeite e sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada e reserve.
2. Num tacho largo, amoleça a cebola em azeite, a seguir junte o tomate bem picado (sem pele) e cozinhe por 5 min., tapado. Depois, junte a cenoura descascada e cortada em meias-luas e a couve-flor e os brócolos separados em pequenos floretes, acrescente o louro, tempere de sal, envolva tudo e disponha em cima os Medalhões de Pescada sem os sobrepor. Depois, tempere os medalhões de sal, regue com um fio de azeite, tape o tacho e cozinhe em lume brando a médio por 15 a 20 min. aprox., agitando o tacho de vez em quando.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: **2 kg**



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: **400 g**



Medalhões de Pescada do Cabo

Embalagem: **1 kg**