



# Medalhões de Pescada Estufados em Cebolada de Espinafres



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 c. de chá de alho picado
- 1 emb. de Espinafres Pescanova
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 3 cebolas médias
- 2 tomates de rama maduros
- 500 g de batatinhas novas
- 12 azeitonas pretas
- 2 c. de sopa cheias de maionese
- 2 c. de café de paprica e 10 pés de cebolinho

## Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada, tempere com sal e reserve.
2. Cubra o fundo de um tacho largo com azeite, deite as cebolas às rodelas e o alho picado e leve a amolecer em lume brando por 5 min. Junte o tomate, sem pele nem sementes, picado, tape e deixe cozinhar mais 2 min. Adicione os espinafres (previamente descongelados e escorridos), envolva, tempere de sal e pimenta preta moída na hora e deixe cozinhar mais 2-3 min., tapado.
3. Disponha os Medalhões de Pescada sobre a cebolada de espinafres, de preferência sem os sobrepor. Regue com um fio de azeite, tape o tacho e deixe cozinhar ao vapor por 15 min., aprox., agitando o tacho de vez em quando.
4. Coza as batatas em água e sal (cortadas ao meio se forem grandes), escorra-as muito bem, deixe arrefecer, misture as azeitonas descaroadas e cortadas às lascas, junte a maionese previamente misturada com a paprica e o cebolinho picado.
5. Sirva as batatas com os Medalhões de Pescada em cebolada de espinafres.

## Produtos Associados



**Espinafres**

Embalagem: **400 g**



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: **2 kg**



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: **400 g**



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: **1 kg**