



Medalhões de Pescada no Forno com Brócolos Gratinados



Ingredientes

- 2 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 4 c. de café de alho picado
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 4 cebolas roxas médias
- 2 folhas de louro
- azeite e sal q.b.
- béchamel e queijo mozzarella ralado q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
298 Kcal	9 g	26 g	17 g

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada, tempere de sal, reserve. Descasque as cebolas e corte às rodelas finas.
2. Cubra com azeite o fundo de um tabuleiro de ir ao forno, disponha as rodelas de cebola, os medalhões escorridos, as folhas de louro, o alho, regue com um fio de azeite e leve a forno pré-aquecido a 220° por 15 min., aprox.
3. Sirva com brócolos gratinados com béchamel e queijo mozzarella ralado.

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**