



## Medalhões de Pescada no Forno com Tagine de Legumes e Cuscuz by Lourenço Ortigão



### Ingredientes

#### Pescada:

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- Azeite, sal e pimenta q.b.
- Paprika

#### Mistura de especiarias

- 1 C. de chá de canela
- 1 C. de chá de cominhos
- 1 C. de chá de gengibre em pó
- 1 C. de chá de coentros em pó

#### Tagine:

- 2 Cebolas e 3 dentes de alho picados
- Mistura de especiarias previamente feita
- 1 Lata de tomate pelado em cubos
- 150 ml de água
- 1 Lata pequena de grão de bico
- 1 Courgette
- Açúcar
- Sal e pimenta q.b.

#### Cuscuz:

- 1 Cháv. de cuscuz
- 1/2 Cháv. de água
- 1/2 Cháv. de sumo de laranja
- 1 Laranja (raspa)

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

# Preparação

## Pescada:

1. Tempere os Medalhões de Pescada com sal e pimenta e um pouco de paprika.
2. Coloque os Medalhões de Pescada num pirex, regue com azeite.
3. Cozinhe por 8 ou 10 min. sobre o grill do forno pré-aquecido a uma distância de 10 cm.

## Tagine:

1. Deite azeite num tacho, junte-lhe as cebolas picadas e os dentes de alho picados, deixe refugar. Junte a mistura de especiarias e deixe refugar mais um pouco.
2. De seguida, adicione o tomate pelado e a água. Deixe levantar fervura, adicione o açúcar e deixe cozinhar cerca de 20 min.
3. Passados 20 minutos, junte o grão-de-bico, a courgette partida em cubos, tempere com sal e pimenta e deixe cozer em lume brando por mais 10 a 15 minutos.

## Cuscuz:

1. Coloque um tacho ao lume e adicione a água, o sumo de laranja e sal, quando ferver adicione o cuscuz, retire do lume, tape o tacho e deixe repousar por 15 minutos.
2. Passados os 15 minutos, solte o cuscuz com a ajuda de um garfo. Junte a raspa de laranja e as amêndoas.

---

## Produtos Associados

---



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: 400 g



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: 1 kg



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: 2 kg