Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada Assada com Cebolinhas ao Alecrim com Puré de Abóbora

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada PESCANOVA
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 200 g de cebolinhas em conserva
- Alecrim q.b.
- 1 abóbora manteiga grande
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho

Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada, secar bem com papel absorvente, dispor numa assadeira com azeite, temperar de sal e pimenta preta.

2. Colocar as cebolinhas escorridas em redor (para um sabor menos avinagrado, passar as cebolinhas por água fria corrente e escorrer bem), regar com um fio de azeite e salpicar com alecrim. Levar a forno pré-aquecido a 180° C por 15 a 20 min. (dependendo do forno).

3. Cortar a abóbora em pedaços, retirar as pevides e os filamentos, temperar de sal, pimenta preta e azeite e levar a assar a forno pré-aquecido a 180° C por 30 min. aprox. (colocar no forno antes dos Medalhões de Pescada e a meio do tempo aprox. colocar os Medalhões de Pescada a assar ao mesmo tempo).

4. Para o puré: amolecer em azeite a cebola e o alho picados, juntar a polpa da abóbora assada e cozinhar por 1 a 2 min. para envolver sabores. Triturar tudo até à consistência de puré.

4. Servir os Medalhões de Pescada com as cebolinhas e o puré de abóbora.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg