



Pescada com Anchovas



Dificuldade



Média

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400g Pescanova
- 1 emb. de Puré de Batata Pescanova
- 1 limão
- 1 ovo
- 1 lata de anchovas
- 60 g manteiga
- farinha q.b.
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
463 Kcal	37 g	28 g	22 g

Preparação

1. Tempere os Medalhões com sal, pimenta e sumo de limão. Passe por farinha, ovo batido e pão ralado. Unte um tabuleiro com manteiga e coloque os Medalhões.
2. Entretanto, leve a derreter a manteiga e junte o sumo de um limão. Regue os Medalhões com este molho e leve o tabuleiro ao forno durante 20 min. Depois de cozinhado, retire para uma travessa e disponha as anchovas sobre os Medalhões.
3. Acompanhe com Puré de Batata.

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



Puré de Batata

Embalagem: 750 g