



Pescada com Espinafres e Pinhões



Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 50 g de passas
- 50 g de miolo de pinhão
- Azeite
- 3 dentes de alho
- 600 g de espinafres congelados
- sal e pimenta preta em grão
- 1 lima



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova. Hidrate, por 15 min., as passas cobertas de água quente. Toste ligeiramente os pinhões, numa frigideira seca.
2. Aqueça um pouco de azeite numa frigideira sobre lume médio e refogue os alhos descascados até alourarem. Rejeite os alhos e deite os espinafres na frigideira. Tape e cozinhe durante cerca de 4 min. Destape, junte as passas escorridas e os pinhões.
3. Prossiga a cozedura até o líquido começar a secar. Tempere com sal e pimenta preta acabada de moer.
4. Pincele os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova e coloque-os num pírex numa só camada. Tempere ligeiramente com sal e pimenta preta acabada de moer. Cozinhe por 8 ou 10 min. sobre o grill do forno pré-aquecido a uma distância de 10 cm.
5. Divida os espinafres pelos pratos e disponha por cima os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova e gomos de lima pelados.

Fonte: Revista Caras n.º 1074

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g