Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada com Molho de Iogurte, Pimenta e Cebolinho

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Medalhóes de Pescada do Cabo 400g Pescanova
- 2 iogurtes naturais
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de cebolinho picado
- 1 cebola
- 1 cenoura pequena
- 1 cravinho da Índia
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

- Descongelar os medalhões de pescada e temperar com sal;
- Colocar um tacho ao lume com água, uma pitada com sal, a cebola, o alho, a cenoura, o cravinho da Índia e um fio de azeite. Quando a água estiver morna, adicionar os medalhões de pescada e cozinhar aproximadamente 15 minutos, sem que a água de cozedura, no decorrer desse tempo, ultrapasse a temperatura de pré-ebulição;
- Preparar o molho misturando bem os 2 iogurtes com 2 c. de sopa de azeite, o cebolinho picado, sal e pimenta preta moída;
- Deitar o molho sobre os medalhões de pescada e servir de imediato acompanhado de brócolos, cenouras e batatas cozidas.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg