Veja mais receitas em
**www.pescanova.pt**

# Pescada em Escabeche

| Dificuldade | Tempo | Nº de pessoas |
|---|---|---|
| Fácil | Entre 15-30 min | 4 Pessoas |

## Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 200 g cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinagre
- farinha, sal e pimenta q.b.

## Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|---|---|---|---|
| **346,4** Kcal | **1,7** g | **18,6** g | **29,5** g |

## Preparação

1. Frite os Medalhões de Pescada Pescanova temperados com sal e pimenta num pouco de azeite bem quente.

2. Leve ao lume a cebola e os dentes de alho picados, numa frigideira com o azeite, o louro e a salsa. Deixe cozer a cebola.

3. Tempere com sal e pimenta e regue com o vinagre. Deixe ferver um pouco e deite o molho de escabeche sobre os medalhões.

4. Acompanhe com Brócolos Pescanova cozidos.

## Produtos Associados

**Medalhões de Pescada do Cabo**

2 kg

**Medalhões de Pescada do Cabo**

400 g

**Medalhões de Pescada do Cabo**

1 kg