



## Pescada Estufada com Grão, Espinafres e Azeitonas



### Ingredientes

#### Para os medalhões e grão:

- 1 emb. de **Medalhões de Pescada PESCANOVA**
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande maduro
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 romãs
- 200 g de grão de bico cozido
- 150 g de espinafres

#### Para terminar:

- 10 azeitonas pretas sem caroço

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Preparação

### Preparação dos medalhões e grão:

1. Descongelar os **Medalhões de Pescada** e temperar de sal e pimenta preta moída na hora.
2. Num tacho largo, amolecer em azeite a cebola e o alho picados.
3. Acrescentar o tomate picado finamente (sem pele) e **cozinhar por 2 a 3 min.**
4. A seguir, juntar o grão e os espinafres, mexer, temperar de sal e pimenta preta moída na hora e dispor os **Medalhões de Pescada** em cima da mistura de legumes.
5. Por fim, regar com um fio de azeite, tapar e **cozinhar por 10 a 15 min.**, agitando o tacho de vez em quando para não pegar.

### Para finalizar:

6. **Desligar**, acrescentar as azeitonas, envolver e servir de imediato.

---

## 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