



Pescada no Forno com Puré de Abóbora e Cajus



Ingredientes

Para a Pescada:

- Medalhões de Pescada PESCANOVA 1 emb.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Alecrim q.b.
- Dentes de alho 3 unid.

Para o Puré de Abóbora e Caju:

- Abóboras manteiga pequenas 2 unid.
- Cajus 4 colheres de sopa

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

Preparação dos Medalhões de Pescada:

1. **Descongelar** os **Medalhões de Pescada** e **escorrer bem**.
2. **Dispor** numa **assadeira** com azeite.
3. **Temperar** de sal e alecrim.
4. **Levar a forno pré-aquecido** a 180° por 20 min. aprox.

Preparação da Abóbora e Caju:

5. **Cortar** as abóboras ao meio e **retirar** as pevides.
6. **Temperar** de sal, pimenta preta moída na hora e alecrim.
7. **Levar a assar** por 40 min. aprox.
8. **Tostar** os **cajus** no forno ou numa frigideira antiaderente sem gordura.

Preparação do Puré de Abóbora e Caju:

9. **Amolecer** os dentes de **alho** picados em azeite.
10. **Juntar** a **abóbora** assada aos pedaços (sem a casca) e envolver tudo por 1 a 2 min.
11. Por fim, **triturar** num robot de cozinha **até à consistência de puré**.

Para finalizar:

12. **Servir** os **Medalhões de Pescada** ao alecrim com o **puré de abóbora**.
13. **Salpicar** com os cajus picados grosseiramente.

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