



## Pescada Salteada Com Salada De Fruta Grelhada



### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova
- 4 morangos
- 4 c. de sopa de mirtilos
- 4 folhas de alface grandes
- 3 c. de sopa de sementes de girassol
- 2 rodela de abacaxi
- 1 dente de alho
- Azeite e vinagre balsâmico q.b.
- Sal e manjeriço q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar os medalhões de pescada, temperar com sal, alho picado e folhas de manjeriço e saltear em azeite por 6 a 8 minutos, virando a meio do tempo;
2. Cortar os morangos ao meio e o abacaxi em pedaços, colocar numa saladeira com os mirtilos e temperar com 1 c. de chá de azeite, 1 c. de chá de vinagre balsâmico e 2 folhas de manjeriço cortadas em juliana;
3. Numa frigideira-grelha ou chapa antiadrente bem quente untada com azeite, grelhar a fruta 1 minuto de cada lado (ou até à consistência desejada). Deixar arrefecer e misturar na saladeira com a alface cortada em juliana e as sementes de girassol. Temperar ligeiramente de sal, azeite e vinagre balsâmico e envolver;
4. Servir os medalhões de pescada salteados com a salada de fruta grelhada.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g