



Batalha de Pescada Vera Fernandes VS Vasco Palmeirim - Rádio Comercial



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Receita da Vera:

Medalhões de Pescada à Laranja , Amêndoa e Manjericão

- 4 Medalhões de Pescada do Cabo
- 4 colheres de sopa com amêndoas em palitos
- 1 Laranja
- Mangericão q.b.
- Sal q.b

Receita do Vasco:

Pescada Caramelizada com Legumes no Wok

- 1 emb. de Medalhões de Pescada 400g PESCANOVA
- Sal e pimenta preta q.b.
- 3 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 curgete
- 1 beringela
- 2 cogumelos Portobello
- 2 colheres de sopa de molho de soja

Para finalizar:

- Cebolinho e sementes de sésamo q.b.

Preparação

Receita da Vera:

Preparação:

1. Descongele os Medalhões de Pescada Pescanova, seque com papel absorvente e disponha numa assadeira larga com o fundo com azeite, sem os sobrepor. Depois, tempere os Medalhões de Pescada com sal, regue com sumo de meia laranja e distribua a amêndoa em palitos por cima de cada um.
2. Leve a forno pré-aquecido a 180° por 15 min. aprox.
3. Quando cozinhados, retire os Medalhões de Pescada do forno, polvilhe com raspa de laranja e manjerição fresco e sirva com salada.

Receita do Vasco:

Preparação:

1. Descongelar os Medalhões de Pescada e temperar com sal a gosto, o mel e o vinagre balsâmico. Reservar.
2. Num wok com azeite amolecer a cebola cortada em cubos.
3. Acrescentar a cenoura cortada em cubinhos e cozinhar por 3 a 4 min.
4. Juntar a curgete e a beringela cortadas em cubos e os cogumelos laminados, temperar com o molho de soja, sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar até à consistência desejada (mais ou menos al dente).
5. Numa frigideira antiaderente untada com azeite, cozinhar os Mimos de Pescada em lume médio a alto por 7 a 8 min. aprox, cozinhando de todos os lados.

Para terminar:

6. Servir os Medalhões de Pescada com os legumes salteados, salpicado com cebolinho picado e sementes sésamo tostadas.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg