



Medalhões ao vapor com molho à portuguesa



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de Medalhões de Pescada Pescanova
- 400 g de batatas cortadas aos cubos
- 400g de espinafres descongelados
- 50 g de azeite
- 3 dentes de alho e 1 cebola
- 2 tomates maduros
- 1 folha de louro
- 1 c. de chá de açúcar
- 50 g de vinho branco
- 200 g de água
- sal e pimenta q.b.
- noz de moscada q.b.
- sumo de limão
- coentros para guarnecer

Preparação

1. Este prato foi feito na bimby mas pode adaptar ao tacho.
2. Na varoma colocar as batatas e temperar com sal, no cesto da varoma colocar os medalhões e temperar com sal, pimenta, noz de moscada e sumo de limão e reservar.
3. No copo da bimby colocar 20 gr de azeite, a cebola e 1 dente de alho picar 5 seg/vel5, acrescentar o tomate aos pedaços, a folha de louro, o açúcar, o vinho, a água, o sal e pimenta, colocar a varoma e programar 35min/temperatura varoma/ colher inversa vel 1.
4. Retirar a varoma e o molho e reservar.
5. No copo limpo colocar 30 g de azeite e os 2 dentes de alho picar 3seg/vel8 e refogar 3min/temperatura varoma/ vel 1. Adicionar os espinafres escorridos e programar 5min/100º/ vel1.
6. Num pírex colocar as batatas, os espinafres salteados, os medalhões e regar com o molho, coloque coentros para guarnecer o prato.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g