



## Medalhões de Pescada à Minhota



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 750 g de batata parisiense
- 100 g cebola picada
- 2 c. sopa de alho picado
- 80 g bacon; 1 pimento
- 3 fatias de broa de milho
- 1 dl azeite; limão
- sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
414 Kcal	39 g	20 g	20 g

### Preparação

1. Deixe descongelar os Medalhões de Pescada e tempere com sal, pimenta, sumo de limão e Alho Picado. Deixe marinar. Corte o bacon e o pimento em cubos, misture e adicione a Cebola Picada.
2. Espalhe tudo num tabuleiro de ir ao forno. À parte, desfaça a broa e role os Medalhões sobre as migalhas de broa. Depois de envolvidos, coloque no tabuleiro. Coe o líquido onde marinaram e adicione o azeite, polvilhe com orégãos e leve a assar em forno moderado.
3. Acompanhe com batata parisiense.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g