



Medalhões de Pescada ao Alecrim com Molho de Iogurte



Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 300 ml de iogurte grego
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 dentes de alho
- 1 limão grande
- Alecrim q.b.
- Azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada e tempere com sal, alho picado, sumo e raspa de limão e alecrim.
2. Salteie os Medalhões de Pescada numa frigideira antiaderente untada com azeite durante 8 min. aprox., virando a meio. Reserve e junte à frigideira onde salteou os medalhões o iogurte grego e um pouco mais de alecrim. Mexa bem para misturar com os sucos do peixe salteado e tempere com sal e pimenta preta moída na hora, se necessário.
3. Sirva os medalhões regados com o molho de iogurte, salpicados com raspa de limão e acompanhados com feijão verde salteado.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g