



Medalhões de Pescada ao Pesto com Cuscuz de Legumes



Ingredientes

- 4 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho pequeno
- 150 g de Ervilhas Pescanova
- Manjeriço q.b.
- 200 g de cuscuz
- 2 c. de sopa de pesto de manjeriço
- Sal e azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada do Cabo e temperar com sal;
2. Descascar a cebola, retirar os veios e as sementes do pimento e cortar aos cubinhos. Amolecer a cebola em azeite, a seguir deitar o pimento e cozinhar mais 6 a 7 min., tapado;
3. Cozer as ervilhas destapadas em água com sal e 2 folhas de manjeriço. Escorrer, juntar aos restantes legumes e misturar 10 folhas de manjeriço cortadas em juliana fina. Cozinhar o cuscuz com sal fino e soltar com um garfo. Depois juntar os legumes salteados, regar com um ligeiro fio de azeite (se necessário) e envolver;
4. Numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite, saltear os medalhões de pescada 5 min. de cada lado, tapados;
5. Misturar bem o pesto de manjeriço com 5 c. de sopa de azeite e levar a aquecer numa frigideira. Servir os medalhões sobre os cuscuz, temperados com o molho.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
2 kg