



Medalhões de Pescada ao Tomate, Parmesão e Orégãos



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

Para a Pescada:

- Medalhões de Pescada PESCANOVA 1 emb.

Para o Tomate, Parmesão e Orégãos:

- Azeite q.b.
- Sal e orégãos q.b.
- Tomate maduro 200 g
- Queijo parmesão ralado 2 colheres de sopa

Para os Brócolos:

- Cebola 1/2
- Brócolos q.b.

Para finalizar:

- Avelãs torradas 3 colheres de sopa

Preparação

Preparação dos Medalhões de Pescada:

1. **Descongelar** os **Medalhões de Pescada** e **escorrer** bem.

Preparação para o forno com Tomate, Parmesão e Orégãos:

2. **Regar** com um fio de **azeite** o fundo de uma **assadeira** e **colocar** os **Medalhões de Pescada** sem os sobreporem encostar.

3. De seguida, **temperar** os **Medalhões de Pescada** com sal e colocar em cima de cada um **tomate** picado (sem pele nem sementes).

4. Adicionar **queijo parmesão** ralado e depois **orégãos a gosto**.

5. **Levar ao forno pré-aquecido** a 180°, por 20 a 25 min. aprox.

Preparação dos Brócolos salteados:

6. **Aquecer** 2 colheres de sopa de **azeite** numa frigideira antiaderente.

7. **Juntar** a **cebola** picada e **amolecer**.

8. Depois, **acrescentar** os floretes de **brócolos** (previamente escaldados em água a ferver com sal e bem escorridos).

9. **Saltear** até ao **ponto desejado**.

Para terminar:

10. **Servir** os **Medalhões de Pescada** quentes, com os **brócolos salteados** e **salpicar** com **avelãs torradas** partidas grosseiramente.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo
400 g



Medalhões de Pescada do Cabo
1 kg



Medalhões de Pescada do Cabo
2 kg