



# Medalhões de Pescada com Amêndoas e Sementes



## Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal q.b.
- 6 c. de sopa de amêndoa moída
- 1 gema de ovo
- 50 ml de leite
- 6 c. de sopa de mistura de sementes de sésamo e de papoila
- Azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
318 Kcal	5 g	25 g	22 g

## Preparação

Descongele os Medalhões de Pescada, escorra bem e tempere de sal.

Disponha em pratos diferentes a amêndoa moída, a gema de ovo previamente batida com o leite e noutro prato a mistura de sementes de sésamo e de papoila.

A seguir, passe os Medalhões de Pescada primeiro pela amêndoa moída, depois pela mistura de ovo e leite e, por fim, pela mistura de sementes e disponha-os numa assadeira com o fundo com azeite sem os sobrepôr nem encostar.

Leve os Medalhões a forno pré-aquecido a 180° por 20 a 25 min. aprox. (dependendo do forno). E sirva com feijão francês salteado.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g