



## Medalhões de Pescada com Cogumelos e Espargos ao Tomilho



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 embalagem de **Medalhões de Pescada 400g Pescanova**
- 200g de cogumelos
- 200g de tomate cereja
- 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 1 molho de espargos verdes
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Tomilho fresco q.b.

### Preparação

1. Preparar os **Medalhões de Pescada**: Descongele os **Medalhões de Pescada** e tempere com sal e sumo de limão. Reserve.
2. Preparar os cogumelos: Numa frigideira ou wok, aqueça o azeite e salteie o alho picado finamente até dourar.
3. Adicione os cogumelos, previamente limpos e cortados em quartos, e cozinhe por alguns minutos.
4. Preparar os espargos: Junte os espargos (sem os talos fibrosos, cortados em pedaços) e os tomates cereja inteiros. Tempere com sal e pimenta preta moída na hora e salteie até os legumes ficarem al dente.
5. Adicione folhinhas de tomilho fresco a gosto, mexa e mova os legumes para as bordas do wok.
6. Preparar os **Medalhões de Pescada**: Coloque os **Medalhões de Pescada** no centro da frigideira e cozinhe por cerca de 4 minutos de cada lado, até estarem bem dourados. Se necessário, acrescente um fio de azeite para evitar que os **Medalhões de Pescada** sequem.
7. Para servir: Misture os **Medalhões de Pescada** com os legumes, salpique com mais tomilho fresco e pimenta preta moída na hora. Sirva quente.

Aprecie esta deliciosa receita de **Medalhões de Pescada com Cogumelos e Espargos ao Tomilho**, perfeita para quem busca uma refeição rápida, equilibrada e cheia de sabor. Se gostou, experimente também a nossa **Medalhões de Pescada com Molho de logurte e Limão**.

## Produtos Associados



**Medalhões de Pescada do Cabo**

2 kg



**Medalhões de Salmão**

400 g



**Centros de Pescada**

5Kg



**Mimos de Pescada do Cabo**

1 kg



**Lombos de Pescada do Cabo**

360 g