



## Medalhões de pescada com funcho



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 4 c. (sopa) de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. (sobremesa) de sementes de funcho
- 4 bolbos de funcho fresco
- 40 g de manteiga
- Azeite
- 1/2 copo de vinho branco seco
- Rama de funcho fresca

### Preparação

1. Tempere os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova, depois de descongelados, com azeite, sal, pimenta e sementes de funcho.
2. Limpe os bolbos de funcho das folhas externas. Lave, enxague com um pano e corte às fatias finas sem as separar, obtendo leques.
3. Aqueça a manteiga e um fio de azeite numa caçarola e aloure o funcho durante cerca de 3 min., mexendo sempre, sobre lume vivo. Regue com 4 c. (sopa) de água e prossiga a cozedura sobre lume médio por mais 12 min. ou até o funcho ficar macio.
4. Regue um pírex com azeite e coloque no fundo os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova numa só camada. Regue com o vinho, tape com folhas de alumínio e leve ao forno pré-aquecido, durante cerca de 10 min.
5. Retire o funcho do lume e distribua-o em leques pelos pratos.
6. Escorra os filetes e disponha-os sobre o funcho. Regue com o molho previamente apurado sobre lume vivo. Polvilhe com rama de funcho picada e sirva.

Fonte: Revista Caras n.º 1074

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g