



Medalhões de Pescada com Legumes e Molho Verde



Ingredientes

- 1 embalagem de Medalhões de Pescada Pescanova
- 200 ml de natas
- 8 espargos verdes
- 2 alhos franceses
- 1 cebola pequena
- 1 copo de vinho branco
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de coentros
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os medalhões de pescada.
2. Amolecer em azeite o alho francês cortado em rodela juntamente com os espargos cortados em pedaços, temperados com sal e pimenta preta.
3. Deitar para uma assadeira e dispor em cima os medalhões de pescada. Temperar com uma pitada de sal e pimenta, regar com o vinho branco e um fio de azeite, tapar com papel de alumínio e levar a forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.
4. Destapar, regar com azeite do assado e cozinhar por mais 5 a 10 min. (dependendo do forno).
5. Para o molho: numa frigideira amolecer a cebola e os dentes de alho picados finamente em 2 colheres de sopa de azeite, juntar os coentros picados e as natas. Mexer até espessar ligeiramente e temperar com sal. Retirar do lume e triturar com a varinha mágica.
6. Empratar com o molho a servir de base, depois os legumes e por fim, os medalhões de pescada.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg