



Medalhões de Pescada com Pesto, Azeitonas e Tomate Seco



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- Manjeriço q.b.
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de pesto de manjeriço
- 2 tomates secos
- 8 azeitonas pretas



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
180 Kcal	3 g	19 g	11 g

Preparação

Descongele os Medalhões de Pescada, tempere de sal, pimenta preta moída na hora e manjeriço picado e salteie em azeite e alho picado por 8 min. aprox. virando e meio.

Enquanto isso, numa frigideira antiaderente pequena misture o pesto, o tomate seco picado grosseiramente e as azeitonas picadas, misture e aqueça apenas.

Sirva os Medalhões de Pescada com uma colherada de mistura de pesto, tomate seco e azeitonas, numa cama de linguine nero salteado em azeite e alho picado, tudo salpicado com juliana fina de manjeriço.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g