



Medalhões de Pescada com Risoto de Espinafres e Tomate



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova
- 1 l de caldo de legumes
- 300 g de arroz arbóreo
- 100 g de folhas de espinafres baby
- 100 g de tomate cereja
- 75 g de queijo parmesão ralado
- 75 ml de vinho branco
- 1 chalota
- 1 dente de alho
- Azeite e manteiga q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Descongelar os medalhões de pescada e temperar com sal, pimenta preta e alho picado;
2. Saltear numa frigideira antiaderente com azeite por 5 min. de cada lado aprox.;
3. Derreter 1 c. de sopa de manteiga com 2 c. de sopa de azeite e amolecer a chalota picada finamente;
4. Acrescentar o arroz, envolver bem e cozinhar por 2 a 3 min. Adicionar o vinho, mexer até que evapore completamente;
5. A seguir, ir juntando caldo de legumes quente (concha a concha apenas até cobrir o arroz), mexendo sempre até o líquido evaporar. Repetir o processo;
6. A meio da cozedura (ao fim de 10 a 12 min.), adicionar os espinafres e o tomate, e continuar a juntar caldo até que o arroz esteja cozido (ao todo aprox. 20 a 25 min.);
7. No final, acrescentar 1 c. de sopa de manteiga e o queijo parmesão ralado (reservando algum para salpicar no final), mexer e servir de imediato com os medalhões de pescada com pimenta preta e queijo parmesão ralado.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg