



Medalhões de Pescada em Cebola Roxa Confitada



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 8 Medalhões de Pescada PESCANOVA
- Sal e flor de sal q.b.
- 2 cebolas roxas
- Azeite q.b.
- 5 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 c. de sopa de açúcar amarelo
- 10 folhas de manjeriço grandes
- Vinagre q.b.
- Pimenta preta q.b.

Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada temperar de sal e reservar.
2. Laminar a cebola, dispor numa frigideira antiaderente larga e cobrir com azeite. Cozinhar em lume brando até amolecer completamente. Depois, acrescentar o vinagre balsâmico e o açúcar amarelo, mexer bem, temperar com uma pitada de sal e cozinhar por mais 5 min. em lume médio, mexendo. Depois, dispor os Medalhões de Pescada na cebola confitada, tapar e cozinhar por 12 min. aprox., virando os Medalhões de Pescada a meio do tempo.
3. Para a vinagreta: triturar bem o manjeriço com 6 c. de sopa de azeite e 2 c. de sopa de vinagre, temperar de flor de sal e pimenta preta moída na hora e reservar.
4. Servir quente acompanhado com salada de tomate cereja, pinhões tostados e manjeriço, tudo temperado com a vinagreta de manjeriço.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg