



# Medalhões de Pescada Estufados com Legumes à Salsa



## Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 tomates maduros
- 1 alho francês
- 100 g de cogumelos
- Azeite q.b.
- Salsa q.b.
- Sal q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada e reserve.
2. Pele e pique os tomates, corte o alho francês em juliana fina e lamine os cogumelos. Coloque um fio de azeite num tacho largo, acrescente metade do tomate e salsa picada e cozinhe por 2 a 3 min. Depois, junte o alho francês misturado com os cogumelos, tempere de sal e envolva com o tomate.
3. A seguir, disponha sobre os legumes os 4 Medalhões de Pescada sem os sobrepor, distribua o restante tomate sobre os mesmos e salsa picada. Tempere de sal, tape o tacho e coza em lume brando por 20 min. aprox., agitando o tacho de vez em quando.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg