



Medalhões de pescada no forno com natas e cenoura

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**Dificuldade
MédiaTempo
Entre 30-
60 minNº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 cenouras médias raladas
- 1/3 de pedaço de bacon
- Azeitonas a gosto
- 1 pacote de natas (200 ml)
- Queijo para gratinar (usei mozzarella)
- Sal, sumo de limão e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
287,1 Kcal	2,4 g	22,2 g	21 g

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180-200° C.
2. Num recipiente que possa ir ao forno, colocar os medalhões de pescada (já descongelados) e temperar com o sal, sumo de meio limão e um fio de azeite. (Se os medalhões ainda estiverem congelados levar assim, temperados, 10 minutos ao forno, escorrer alguma água que tenham libertado e continuar com o resto da receita).
3. Por cima colocar a cenoura ralada. Regar com as natas. Salpicar com as azeitonas e os cubos de bacon. Cobrir com queijo.
4. Levar a forno quente cerca de 25/30 minutos.
5. Quando estiver tostadinho está pronto a servir. Acompanhe com puré de batata.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo
400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg