



Medalhões no Forno ao Molho de Coentros e Coco



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 25 g de gengibre fresco
- 1 dente de alho e 1 cebola roxa
- 1/2 lima
- 1 c. de sopa de óleo de coco
- 1 c. de sopa de azeite
- 3 c. de sopa de leite de coco
- Coentros e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada e tempere de sal, o gengibre pelado e ralado no momento, os coentros, o alho e a cebola roxa picados finamente e o sumo da meia lima.
2. Numa assadeira coloque o óleo de coco (se estiver solidificado barre o fundo) e depois o azeite, espalhando bem. A seguir, disponha os Medalhões de Pescada com a marinada e leve a forno pré-aquecido a 180° por 15 min. Depois, abra o forno e acrescente aos Medalhões de Pescada o leite de coco previamente mexido, envolvendo bem (o mais rápido possível, para não perder muito calor). Cozinhe por mais 5 min. aprox., (dependendo do forno).
3. Sirva de imediato, acompanhado com arroz basmati, tudo salpicado com coentros picados e raspa de lima.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg