



## Pescada com Anchovas



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400g Pescanova
- 750 g de puré de batata
- 1 limão
- 1 ovo
- 1 lata de anchovas
- 60 g manteiga
- farinha q.b.
- sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
463 Kcal	37 g	28 g	22 g

### Preparação

1. Tempere os Medalhões com sal, pimenta e sumo de limão. Passe por farinha, ovo batido e pão ralado. Unte um tabuleiro com manteiga e coloque os Medalhões.
2. Entretanto, leve a derreter a manteiga e junte o sumo de um limão. Regue os Medalhões com este molho e leve o tabuleiro ao forno durante 20 min. Depois de cozinhado, retire para uma travessa e disponha as anchovas sobre os Medalhões.
3. Acompanhe com puré de batata.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg