



## Pescada com Molho de Iogurte, Pimenta e Cebolinho



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 embalagem de Medalhões de Pescada do Cabo 400g Pescanova
- 2 iogurtes naturais
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de cebolinho picado
- 1 cebola
- 1 cenoura pequena
- 1 cravinho da Índia
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

### Preparação

- Descongelar os medalhões de pescada e temperar com sal;
- Colocar um tacho ao lume com água, uma pitada com sal, a cebola, o alho, a cenoura, o cravinho da Índia e um fio de azeite. Quando a água estiver morna, adicionar os medalhões de pescada e cozinhar aproximadamente 15 minutos, sem que a água de cozedura, no decorrer desse tempo, ultrapasse a temperatura de pré-ebulição;
- Preparar o molho misturando bem os 2 iogurtes com 2 c. de sopa de azeite, o cebolinho picado, sal e pimenta preta moída;
- Deitar o molho sobre os medalhões de pescada e servir de imediato acompanhado de brócolos, cenouras e batatas cozidas.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
2 kg