



## Pescada em Escabeche



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 200 g cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinagre
- farinha, sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
346,4 Kcal	1,7 g	18,6 g	29,5 g

### Preparação

1. Frite os Medalhões de Pescada Pescanova temperados com sal e pimenta num pouco de azeite bem quente.
2. Leve ao lume a cebola e os dentes de alho picados, numa frigideira com o azeite, o louro e a salsa. Deixe cozer a cebola.
3. Tempere com sal e pimenta e regue com o vinagre. Deixe ferver um pouco e deite o molho de escabeche sobre os medalhões.
4. Acompanhe com Brócolos Pescanova cozidos.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg