



## Pescada em Molho de Chalota e Frutos Secos



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada PESCANOVA
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e manteiga q.b.
- 2 chalotas
- 100 g de mistura de frutos secos
- 75 ml de vinho branco
- 250 g de arroz carolino
- 1 cebola
- 1 beterraba crua pequena
- Hortelã q.b.

### Preparação

1. Descongelar os Medalhões de Pescada, secar bem com papel absorvente e temperar de sal e pimenta preta.
2. Numa frigideira antiaderente larga, aquecer 4 c. de sopa de azeite e 2 c. de sopa de manteiga e amolecer as chalotas picadas finamente. Acrescentar os Medalhões de Pescada e saltear durante 3 a 5 min. de cada lado. Retirar os Medalhões de Pescada para um prato e acrescentar à frigideira os frutos secos, cozinhar em lume alto a médio por 1 min., refrescar com o vinho branco e cozinhar mais 1 a 2 min. Voltar a juntar os Medalhões de Pescada e cozinhar 1 a 2 min. para envolver os sabores.
3. Para o arroz: amolecer a cebola picada em azeite, acrescentar a beterraba descascada e cortada em cubinhos e cozinhar por 5 min. aprox. Depois, juntar o arroz, temperar de sal e cozinhar mais 2 a 3 min., mexendo sempre. Por fim, acrescentar 500 ml de água quente, mexer e cozinhar em lume brando por 12 a 15 min. (acrescentar um pouco mais de água quente se necessário).
4. Salpicar o arroz com hortelã picada e servir de imediato com os Medalhões de Pescada ao molho de frutos secos.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg