



Pescada no Forno com Iogurte e Gengibre



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 1 ou 2 limas
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite
- 1 pedaço de Gengibre
- 2 dentes de alho e 1 malagueta
- 1 ramo de erva-cidreira
- 1 pitada de cominhos e de canela
- 2 dl de iogurte natural
- 1 pimento vermelho e 1 pimento amarelo
- Flor de sal e coentros q.b.

Preparação

1. Descongele e disponha os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova num prato fundo formando uma só camada. Regue com o sumo das limas e polvilhe com um pouco de sal. Cubra com papel vegetal e deixe marinar durante 30 min.
2. Aqueça 5 c. (sopa) de azeite numa frigideira e aloure o gengibre ralado, os alhos descascados e moídos, a erva-cidreira e a chalota, ambas picadas. Cozinhe sobre lume brando durante cerca de 4 min.
3. Pique finamente a malagueta sem sementes e cozinhe rapidamente no molho. Deixe arrefecer e aromatize com os cominhos, a canela e um pouco de pimenta. Incorpore o iogurte.
4. Regue um pírex com azeite e disponha os Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova. Cubra com o molho preparado e leve ao forno forte, pré-aquecido, até o peixe ficar pronto sem deixar cozinhar demasiado.
5. Limpe os pimentos, corte-os em pedaços e cozinhe numa caçarola com um pouco de azeite, mexendo até amolecerem. Tempere com flor de sal.
6. Sirva o peixe sobre os pimentos, tudo polvilhado com coentros picados. Acompanhe com arroz branco.

Fonte: Revista Caras n.º 1072

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g



Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg