



## Pescada no Forno com Puré de Abóbora e Cajus



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para a Pescada:

- Medalhões de Pescada PESCANOVA 1 emb.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Alecrim q.b.
- Dentes de alho 3 unid.

#### Para o Puré de Abóbora e Caju:

- Abóboras manteiga pequenas 2 unid.
- Cajus 4 colheres de sopa

## Preparação

### Preparação dos Medalhões de Pescada:

1. **Descongelar** os **Medalhões de Pescada** e **escorrer bem**.
2. **Dispor** numa **assadeira** com azeite.
3. **Temperar** de sal e alecrim.
4. **Levar a forno pré-aquecido** a 180° por 20 min. aprox.

### Preparação da Abóbora e Caju:

5. **Cortar** as abóboras ao meio e **retirar** as pevides.
6. **Temperar** de sal, pimenta preta moída na hora e alecrim.
7. **Levar a assar** por 40 min. aprox.
8. **Tostar** os **cajus** no forno ou numa frigideira antiaderente sem gordura.

### Preparação do Puré de Abóbora e Caju:

9. **Amolecer** os dentes de **alho** picados em azeite.
10. **Juntar** a **abóbora** assada aos pedaços (sem a casca) e envolver tudo por 1 a 2 min.
11. Por fim, **triturar** num robot de cozinha **até à consistência de puré**.

### Para finalizar:

12. **Servir** os **Medalhões de Pescada** ao alecrim com o **puré de abóbora**.
13. **Salpicar** com os cajus picados grosseiramente.

## Produtos Associados



**Medalhões de Pescada do Cabo**

2 kg



**Medalhões de Pescada do Cabo**

400 g



**Medalhões de Pescada do Cabo**

1 kg