



## Pescada no Forno com Vegetais ao Tomilho



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.

#### Para os Vegetais:

- Tomate cereja tricolor
- Cebola roxa 1 unid.
- Espargos verdes 8 unid.

#### Para temperar:

- Sal e pimenta preta q.b.
- Tomilho q.b.

## Preparação

### Preparação da Pescada:

1. Descongelar os **Medalhões de Pescada** e **escorrer bem**.

### Preparação para o forno:

2. **Cobrir** generosamente o fundo de uma **assadeira** grande com azeite e colocar os **Medalhões de Pescada**, sem os sobrepor.
3. Em redor, **distribuir** o tomate cereja inteiro, a cebola roxa cortada em gomos e os espargos verdes arrançados.
4. **Temperar** tudo com **sal e pimenta** preta moída na hora e salpicar com tomilho.
5. **Regar** com um fio de **azeite** e **levar ao forno** pré-aquecido a 200°, por 20 min. aprox. (dependendo do forno).

### Para terminar:

6. **Servir quente!**

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

2 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

1 kg