

# JARDINEIRA DE **PESCADA**

www.saborintenso.com

## INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

600g de medalhões de pescada  
600g de batatas cortadas em cubinhos  
300g de cenouras cortadas em cubinhos  
200g de ervilhas  
125 ml de azeite  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 cubo de caldo de peixe  
4 colheres de sopa de polpa de tomate  
250 ml de vinho branco  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola e o alho.  
Mexe e deixe refogar um pouco.
3. Junte os medalhões e deixe fritar ligeiramente de ambos os lados.
4. Junte a polpa de tomate, o cubo de caldo de peixe e o vinho branco.  
Deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.  
A meio, vire o peixe para cozer por igual.
5. Passado os 10 minutos, retire os medalhões para um prato.
6. Ao molho que ficou, junte a cenoura, as ervilhas e aproximadamente 700 ml de água.  
Deixe cozinhar durante 10 minutos.
7. Junte as batatas  
Deixe cozinhar mais 10 minutos até as batatas ficarem tenras.
8. Depois dos legumes cozidos junte os medalhões e deixe aquecer um pouco.  
E está pronto a servir.

Custo: 7.50 € ; Custo por pessoa: 1.87 €

<http://www.saborintenso.com/f17/jardineira-pescada-12501/>

**www.saborintenso.com**