

MEDALHÕES DE **PESCADA** COM MOLHO DE PIMENTA ROSA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 medalhões de pescada descongelados
125 ml de leite
35g de manteiga
1 colher de sopa bem cheia
de grãos de pimenta rosa
1 colher de chá bem cheia de ketchup
1 colher de chá de molho inglês
60 ml de vinho branco
200 ml de natas
Sal q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 6.50 € | Custo por pessoa: 1.63 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/medalhoes-pescada-molho-pimenta-rosa-40162/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os lombos de ambos os lados com sal.
Regue-os com o leite.
Deixe marinar no leite 15 minutos de cada lado.
2. Numa frigideira leve ao lume metade da manteiga e deixe aquecer.
Escorra bem os medalhões e frite-os de ambos os lados até que fiquem loiros.
Retire-os para um prato.
3. À gordura que ficou, junte a restante manteiga, os grãos de pimenta, o molho inglês, o ketchup e o vinho branco.
Mexa e quando tudo começar a ferver junte o leite do marinado.
Junte também novamente os medalhões de peixe.
Tape e deixe cozinhar durante 3 minutos de cada lado.
Depois do peixe cozido, retire-o com uma escumadeira para uma travessa.
4. Ao molho que ficou, junte as natas e mexa.
Deixe aquecer bem sem deixar ferver.
Sirva os medalhões com o molho por cima, noisettes de batata e espinafres salteados.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!