

MEDALHÕES DE **PESCADA** COM AZEITONAS RECHEADAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 medalhões de pescada descongelados
4 camarões frescos ou descongelados
2 colheres de sopa de azeite
Meia cebola média picada
1 dente de alho picado
1 colher de café de mostarda
½ cubo de caldo natural de peixe
125 ml de vinho branco
60g de azeitonas verdes recheadas com pimentos
cortadas em rodelas grossas
125 ml de natas light
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 35 minutos
Custo: 5.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/medalhoes-pescada-azeitonas-recheadas-40710/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os lombos de pescada de ambos os lados com sal e pimenta. Deixe tomar gosto durante 20 minutos.
 2. Numa frigideira leve ao lume o azeite, a cebola e o alho. Mexa e deixe refogar em lume médio sem deixar alourar.
 3. Coloque os medalhões na frigideira e deixe fritar 1 minuto de cada lado. Quando virar os medalhões, junte os camarões e deixe-os também alourar por igual.
 4. Ao refogado, misture a mostarda, o caldo de peixe e o vinho branco. Tape e deixe cozinhar 2 minutos de cada lado.
 5. Quando o molho estiver apurado, junte as azeitonas e as natas. Misture tudo muito bem e quando começar a ferver, apague o lume. E está pronto a servir.
- Acompanhe este prato com puré de batata e legumes cozidos a gosto.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com