

Medalhões de pescada com molho de tomate e azeitonas

Peixe —   25 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/medalhoes-de-pescada-com-molho-de-tomate-e-azeitonas



Ingredientes

Azeite q.b.
1 cebola grande
2 dentes de alho
400 ml de polpa de tomate Continente Seleção
2 folhas de louro
Salsa q.b.
Sal e pimenta q.b.
1 dl de vinho branco
100 g de azeitonas mistas
8 medalhões de pescada
Manjericão q.b.

Confeção

1. Numa frigideira com um fio de azeite refogue a cebola picada e os dentes de alho picados.
2. Junte a polpa de tomate, o louro, salsa picada, sal e pimenta e deixe cozinhar por cerca de 7 minutos.
3. Regue com o vinho branco e deixe reduzir um pouco.
4. Acrescente as azeitonas e os medalhões previamente temperados com sal e pimenta.
5. Deixe o peixe cozinhar em lume brando, tapado, por cerca de 5 minutos de cada lado.
6. Sirva polvilhado com manjericão cortado em juliana.
7. Pode acompanhar com arroz branco.