Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Pescada à Narcisa

Dificuldade
Média

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Ervilhas Pescanova
- 80 g cebola picada
- 1 c. sopa de alho picado
- 100 g toucinho; 1 ramo de coentros
- 1 c. sopa de manteiga
- 1 c. sopa de pão ralado
- 1 c. sopa de azeite; 2 dl leite
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
350 Kcal	**12** g	**27** g	**22** g

Preparação

1. Num recipiente de barro, disponha o toucinho picado, o azeite, as ervilhas polvilhadas de açúcar, a Cebola, metade dos Alhos, os coentros picados, sal e pimenta. Acrescente as Ervilhas e água suficiente para as cobrir. Tape e leve a cozer em lume forte. Quando levantar fervura, reduza o lume e deixe cozinhar, sacudindo o tacho de vez em quando, até as Ervilhas ficarem tenras.

2. Coloque os Lombos num tabuleiro untado de azeite. Cubra com o leite e o resto dos Alhos picados. Polvilhe com pão ralado e espalhe por cima a manteiga. Leve ao forno e regue de vez em quando com o molho que se vai formando, até estar assado.

3. Coloque os Lombos sobre as Ervilhas e sirva bem quente.

Produtos Associados

Ervilhas

1 kg

Lombos de Pescada do Cabo

360 g

Ervilhas

400 g