Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Pescada à Poveira

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 50 g cebola picada
- 1 molho de grelos; 1 kg batatas
- 2 ovos; 1 baguete de pão
- 1 folha de louro; 1 ramo de salsa
- 2 dl azeite; 1/2 dl de vinho branco
- 1 c. café de colorau, pimenta q.b.
- 1 c. sopa de vinagre, sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
425 Kcal	**49** g	**26** g	**13** g

Preparação

1. Numa panela com água à temperatura de pré-ebulição, coza os Lombos, sem nunca deixar a água levantar fervura, com uma folha de louro, sal, pimenta, vinho branco, 3 colheres de azeite e um ramo de salsa por 15 min.

2. Coza as batatas com os grelos e os ovos. Numa frigideira, deite o azeite e a cebola picada e deixe fritar até a cebola ficar transparente. Junte o colorau e o vinagre.

3. Numa travessa forre o fundo com as fatias de pão, coloque as batatas, os grelos, os lombos e os ovos cozidos cortados às rodelas.

4. Regue com o molho de azeite e cebola e sirva quente.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g