



Lombos de Pescada ao Tomilho com Legumes Assados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada 360 g Pescanova**
- 1 c. de chá de alho picado
- Tomilho q.b.
- 2 limões
- Azeite q.b.
- 500 g de abóbora manteiga
- 1 curgete
- 1 beringela
- 2 cebolas brancas
- 6 dentes de alho
- Sal q.b.

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada e tempere com alho picado, tomilho, sumo e raspa de 1 limão.
2. Numa frigideira antiaderente com azeite aromatizado com tomilho, salteie os Lombos de Pescada (bem escorridos) durante 10 minutos, virando-os a meio da confecção.
3. Corte os legumes em cubos (deixando a casca à curgete e à beringela), descasque os dentes de alho e leve a assar em azeite, temperados com sal e tomilho a gosto, durante 45 minutos em forno pré-aquecido a 200 °C.
4. Sirva os Lombos de Pescada com os legumes assados e o molho, polvilhados com raspa de limão.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g