



# Lombos de Pescada Aromatizados com Muffins de Legumes



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 c. chá de alho picado
- 150 g Brócolos Pescanova
- 150 g couve flor
- sal, azeite e pimenta preta q.b.
- 1 limão médio; 2 ovos
- 2 cebolas brancas médias
- 3 tomates rama maduros
- hortelã, salsa e tomilho q.b.
- 1/2 cebola; 1 dente alho
- 6 c. sopa de queijo mozzarella ralado
- 2 c. sopa rasas de farinha
- 2 c. sopa de manteiga derretida

## Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada e tempere com sal, pimenta preta e sumo de 1/2 limão. Cubra o fundo de um tacho com azeite, deite as cebolas cortadas às rodelas finas e os tomates sem pele picados, tempere ligeiramente de sal e deixe cozinhar, tapado, por 7-8 min.
2. Numa tigela misture hortelã, salsa e tomilho picados, junte a raspa de um limão e 1 colher de chá de Alho Picado. Corte uma abertura nos lombos ao meio, no sentido longitudinal, sem os separar completamente, e revista o interior de cada um com a mistura anterior.
3. Disponha os lombos no tacho, em cima da cebolada, sem os sobrepor, regue com um fio de azeite e cozinhe, tapado em lume médio a brando, aprox. 15-18 min.
4. Para os muffins: pique a 1/2 cebola e 1 dente de alho finamente, leve a amolecer num fio de azeite; pique grosseiramente a couve flor e os Brócolos e junte à cebola, deixando saltear 5-6 min.
5. Bata os ovos e tempere com pimenta preta, junte o queijo ralado, a farinha, a manteiga derretida e misture. Junte os legumes e envolva. Distribua a mistura por forminhas de muffins/queques untadas e polvilhadas e leve a forno pré-aquecido a 180°, aprox. 20 min.

## Produtos Associados



### Brócolos

400 g



### Lombos de Pescada do Cabo

360 g