



# Lombos de Pescada com Alcaparras, Mostarda e Natas



## Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Sal e pimenta preta q.b.
- 200 ml de natas
- 1 c. de sopa cheia de mostarda de Dijon
- 2 chalotas picadas finamente
- 3 c. de sopa de alcaparras



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas

2 Pessoas

## Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada e tempere com sal e pimenta preta moída na hora.
2. Prepare o molho juntando numa tigela as natas, a mostarda, as chalotas picadas muito finamente, as alcaparras e sal).
3. Numa frigideira antiaderente untada com azeite, salteie os Lombos de Pescada durante 7 a 8 min. começando pelo lado da pele e virando a meio. Retire e reserve.
4. Na mesma frigideira, cozinhe o molho de natas, chalotas e alcaparras em lume brando até engrossar. Quando engrossar, junte os Lombos de Pescada, deixe envolver os sabores por 1 a 2 min. e sirva com espinafres salteados.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g