



# Lombos de Pescada com Tártaro de Tomate Fresco



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada Pescanova**
- sal e pimenta q.b.
- 6 tomates frescos maduros
- 4 dentes de alho
- 1 dl de azeite + azeite q.b.
- 1 c. de chá de orégãos
- 50 g de azeitonas em rodelas
- 6 fatias de pão baguete

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
457,3 Kcal	41,4 g	25,5 g	21,1 g

## Preparação

1. Deixe descongelar os Lombos de Pescada Pescanova à temperatura ambiente. Tempere-os com sal. Escalde os tomates em água a ferver durante 20 segundos, retire-os e deite-os para uma taça com água fria. Retire-lhes a pele e as sementes e corte-os em cubos.
2. Descasque os alhos, pique três deles e deite-os para um tacho. Junte o azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até ficar douradinho. Acrescente o tomate, os orégãos e as azeitonas e tempere com sal e pimenta. Mexa e deixe cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Torre as fatias de pão e depois raspe nelas o restante dente de alho descascado. Regue-as com um fio de azeite e coloque-as num prato. Leve ao lume uma frigideira com um pouco de azeite, deixe aquecer, junte os lombos de pescada e deixe-os cozinhar durante 2 minutos de cada lado.
4. Coloque por cima das fatias de pão uma boa colherada da mistura de tomate e um lombo de pescada. Sirva com decoração a gosto.

Receita da autoria do Chef Hernâni Ermida

## Produtos Associados



### Lombos de Pescada do Cabo

360 g