Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Pescada com Tomate e Amêndoa

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 200 g angulas (facultativo)
- 1 tomate ralado
- 2 folhas de louro
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- Água, sal e pimentão doce q.b.
- 1 c. sopa amêndoa moída

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
148 Kcal	**2** g	**19** g	**7** g

Preparação

1. Num tacho colocar os Lombos de Pescada descongelados, o louro, o pimentão, o sal, o azeite e o tomate. Junte água suficiente para cobrir o fundo do tacho. Quando começar a ferver deixe cozer 8 min., em lume brando.

2. Num almofariz esmague o alho e a amêndoa moída, e adicione de imediato no tacho onde colocou os lombos de pescada. Deixe cozer mais 5 min.

3. Decorrido este tempo, se gostar pode juntar as angulas no momento em que retira o tacho do lume, para que cozam no calor. Está pronto a servir.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g