



Lombos de Pescada Crocantes com Legumes no Wok



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 600 g Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1. c. café de Alho Picado
- 8 c. sopa de sementes de sésamo
- 2 courgettes pequenas
- 2 cenouras médias; 1 beringela média
- 1 cebola branca grande
- 2 c. sopa de molho soja
- 1 lima; gengibre q.b.
- azeite e sal q.b.

Preparação

1. Tempere os Lombos de Pescada, já descongelados, com sal, 1 c. de chá de gengibre ralado e sumo de lima. Deixe marinar 20-25 min.
2. Toste as sementes de sésamo numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura.
3. Unte um tabuleiro de ir ao forno com azeite. Escorra os Lombos da marinada, envolva-os nas sementes de sésamo e leve ao forno pré-aquecido a 220º por 15 min., com a pele para baixo.
4. Lamine às rodelas as courgettes com casca e as cenouras descascadas, corte a beringela com casca aos cubos pequenos e a cebola às rodelas finas.
5. Aloure o Alho Picado em azeite no wok, junte os legumes, tempere de sal e leve a saltear por 15-20 min. Misture nos legumes o molho de soja, cozinhe 2-3 min e sirva com os filetes, salpicados com raspa de lima.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g