Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Pescada Mediterrânicos

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 600 g de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 4 c. de café cheias de alho picado
- 3 tomates médios maduros
- 1/2 pimento encarnado e 1/2 verde
- 1/2 limão e alho q.b.
- 12 folhas grandes de manjericão fresco
- 1 c. de café de açúcar amarelo
- 1 c. de café de folhas de orégãos secos ou frescos
- 1 c. de sopa de alcaparras e 10 azeitonas pretas
- azeite, sal e pimenta q.b.
- batatas para cozer q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
386 Kcal	**36** g	**24** g	**16** g

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada, tempere de sal e pimenta moída na hora, 2 colheres de café de alho picado, 4 folhas de manjericão picados grosseiramente e o sumo de limão. Reserve enquanto prepara o molho.

2. Num tacho largo, com o fundo generosamente coberto de azeite, amoleça o restante alho picado e a cebola picada durante 5 min. aprox. Junte o tomate, sem pele nem sementes e os pimentos aos cubos, sem os veios internos nem as sementes. Deixe cozinhar, tapado, mais 5 min. Junte o açúcar e mexa.

3. Adicione 6 folhas de manjericão e os orégãos, envolva tudo, disponha os Lombos de Pescada, colocando molho por cima. Junte 100ml de água quente, tape e deixe cozinhar 16-18 min. aprox., adicionando mais água quente durante a cozedura, se necessário.

4. Junte aos Lombos de Pescada as azeitonas às lascas e as alcaparras (depois de passadas por água e escorridas), envolva e deixe cozinhar por mais 2 min. Sirva com batatas cozidas cortadas aos quartos, e depois salteadas em azeite, dentes de alho esmagados e 2 folhas de manjericão.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g