



## Lombos de Pescada no Forno com Pimentos e Batata Assada

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 1/2 pimento vermelho e 1/2 pimento verde
- 1 cebola pequena e 2 dentes de alho
- 3 batatas médias
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de limão
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 50 ml de vinho branco
- Azeite q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
342,8 Kcal	30,6 g	22,7 g	14,2 g

## Preparação

1. Tempere os lombos de pescada com sal, pimenta e sumo de limão.
2. Entretanto descasque as batatas e corte-as em gomos. Coloque-as num tabuleiro e tempere com o sal, com um dente de alho picado e um fio de azeite. Mexa bem e leve a assar em forno quente 180°C.
3. Corte a cebola em meias luas, os pimentos em tiras, pique o outro dente de alho e leve ao lume numa frigideira com um pouco de azeite. Deixe refogar um pouco e adicione o vinho branco. Junte a salsa, rectifique de temperos e deixe cozinhar até os legumes estarem macios.
4. Quando as batatas estiverem quase cozinhadas, afaste-as um pouco para os lados do tabuleiro, deixando espaço para colocar o peixe ao centro. Coloque então o peixe a a marinada do tabuleiro das batatas e cubra-o com a mistura de pimento e cebola.
5. Deixe assar mais 15 minutos, até as batatas estarem douradas e o peixe cozinhado. Sirva com legumes cozidos.

## Produtos Associados



### Lombos de Pescada do Cabo

360 g