



Lombos de Pescada no Forno em Cama de Legumes



Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Azeite q.b.
- 1 c. de café de paprika fumada
- Sal q.b.
- Tomilho q.b.
- 1 curgete
- 4 pimentinhos encarnados, laranja, amarelos
- 6 espargos verdes



Dificuldade Fácil



Tempo Entre
15-30 min



Nº de pessoas 2
Pessoas

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada e tempere com um molho previamente feito com 4 c. de sopa de azeite, a paprika fumada, uma pitada de sal e tomilho a gosto.
2. Cubra o fundo de uma assadeira larga com azeite e disponha a curgete cortada em pequenos pedaços (deixando a casca), os pimentinhos às rodelas finas, os espargos (sem os talos nem as partes fibrosas) em pequenos troços, folhas de tomilho e os Lombos de Pescada por cima.
3. Salpique tudo com tomilho, regue com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 20 min. aprox. (dependendo do forno).

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo

360 g