Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada Suada no Forno

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 1-2 h	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola pequena
- 1 alho esmagado
- 1 folha de louro
- 2 rodelas finas de limão
- 2 ramos de manjerona verde
- tomilho, manteiga, pimenta branca, açúcar amarelo
- sal fino e noz-moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
133,1 Kcal	**4,5** g	**18,8** g	**4,6** g

Preparação

1. Unte com manteiga a parte central de uma folha de papel de alumínio. Disponha, às camadas e pela seguinte ordem, a cebola cortada em rodelas finas e os lombos, já temperados de sal e esfregados com o alho. Cubra os lombos com as rodelas de limão, o louro e, por fim, o tomate em rodelas (sem pele nem sementes).

2. Decore os lados com o raminho de tomilho. Espalhe algumas raspas de noz-moscada. Tempere com pimenta, sal fino e um pouco de açúcar amarelo (apenas o suficiente para cortar o ácido do tomate).

3. Para que o molho do cozinhado não verta, dobre para dentro as pontas da folha de alumínio, como se fosse fazer um embrulho, e amachuque-as.

4. Leve ao forno durante cerca de 40 minutos e sirva de imediato.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g