



Lombinhos de Peixe com Molho de Natas

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Sal e pimenta q.b.
- Alho em pó
- 1 dl de vinho branco
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de margarina
- 3 c. de sopa maionese e 1 c. de sopa de ketchup
- 1 c. de sobremesa de mostarda
- 2 dl de natas magras
- Orégãos

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
194 Kcal	1,1 g	18,4 g	13 g

Preparação

1. Tempere o lombo de pescada com sal, pimenta, alho em pó, vinho branco e azeite e deixe descongelar, virando o peixe de vez em quando.
2. Coloque o peixe e a marinada num pirex, junte a margarina e leve a forno moderado (220°C) durante 25 minutos.
3. Entretanto misture muito bem a maionese com o ketchup, a mostarda e as natas.
4. Escorra o molho que se formou no tabuleiro e junte-o a este preparado.
5. Deite tudo sobre o peixe e polvilhe com orégãos.
6. Leve de novo ao forno para gratinar.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g