



Lombinhos de Pescada Escondidos

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 1/2 cebola em luas
- 1,5 kg de batatas descascadas
- Leite
- 2 c. sopa de azeite
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.
- Azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
324,1 Kcal	41,4 g	24,4 g	6,4 g

Preparação

1. Numa panela de cozer a vapor ou num robot de cozinha, coza as batatas em metades e os lombos de pescada temperados de sal, até estarem macios (cerca de 15 a 20 min.).
2. Retire os lombos da pescada e reduza as batatas a puré, juntando-lhe o azeite, pimenta e noz-moscada. Retifique o sal.
3. Num pirex de ir ao forno, cubra o fundo com as cebolas em luas e disponha por cima os lombos da pescada.
4. Em volta disponha o puré e leve a gratinar ao forno até dourar (cerca de 15 min.).

Produtos Associados



**Lomitos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
400 g