



Lombinhos Folhados Pescanova

RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola média e 2 dentes de alho
- 2 tomate maduro
- 1 pimento pequeno
- 1 pacote molho béchamel
- 2 placas massa folhada
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
349,3 Kcal	19,7 g	23,2 g	20 g

Preparação

1. Coloque num tacho em lume médio, o azeite e a cebola picada. Deixe estalar a cebola.
2. Em seguida, junte o alho picado, o tomate e o pimento aos bocados. Deixe o tomate apurar um pouco. Logo que fique um molho tempere com sal, pimenta e junte os lombos. Refogue uns 10 a 15 minutos em lume baixo.
3. Um tempo antes, deite o pacote do béchamel e deixe ferver. Retire do lume, estenda a massa folhada e embrulhe os lombos com o molho, individualmente.
4. Leve ao forno pré-aquecido durante uns 15 minutos aprox. (até a massa ficar folhada). Acompanhe com legumes cozidos e bom apetite.

Produtos Associados



Lombos de
Pescada do
Cabo
360 g



Medalhões de
Pescada do
Cabo
400 g