



## Lombos de Ouro



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- couves de Bruxelas
- 1 c. sopa de farinha
- 2 c. sopa de manteiga
- ½ l leite gordo
- sal, pimenta e ervas Provença q.b.
- noz-moscada e piri-piri q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
237 Kcal	13 g	26 g	9 g

### Preparação

1. Tempere os lombos com sal, pimenta e as ervas de Provença uma 1 hora antes de confeccionar.
2. Prepare o molho béchamel: derreta a manteiga em lume brando, adicione a farinha, mexa e deixe cozer sem ganhar cor. Junte progressivamente o leite nunca deixando de mexer. Deixe ferver 5 min. Tempere com sal, pimenta, noz moscada e molho de piri-piri.
3. Coloque os lombos num pirex. Regue com o béchamel e polvilhe o preparado com queijo ralado a gosto. Leve ao forno, previamente aquecido, por 30 min., entre 175º e 200º.
4. Acompanhe com couves de Bruxelas.

## Produtos Associados

---



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **360 g**