



## Lombos de Pescada à Narcisa



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 emb. de Ervilhas Pescanova
- 80 g cebola picada
- 1 c. sopa de alho picado
- 100 g toucinho; 1 ramo de coentros
- 1 c. sopa de manteiga
- 1 c. sopa de pão ralado
- 1 c. sopa de azeite; 2 dl leite
- sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
350 Kcal	12 g	27 g	22 g

### Preparação

1. Num recipiente de barro, disponha o toucinho picado, o azeite, as ervilhas polvilhadas de açúcar, a Cebola, metade dos Alhos, os coentros picados, sal e pimenta. Acrescente as Ervilhas e água suficiente para as cobrir. Tape e leve a cozer em lume forte. Quando levantar fervura, reduza o lume e deixe cozinhar, sacudindo o tacho de vez em quando, até as Ervilhas ficarem tenras.
2. Coloque os Lombos num tabuleiro untado de azeite. Cubra com o leite e o resto dos Alhos picados. Polvilhe com pão ralado e espalhe por cima a manteiga. Leve ao forno e regue de vez em quando com o molho que se vai formando, até estar assado.
3. Coloque os Lombos sobre as Ervilhas e sirva bem quente.

## Produtos Associados

---



**Ervilhas**

Embalagem: **1 kg**



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **360 g**