



Lombos de Pescada com Amêndoas

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 8 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola grande e 3 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 1 colher de farinha
- 1 copo de vinho branco
- 500 ml água
- 80 g de amêndoa picada
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
231,2 Kcal	2,5 g	20,5 g	15,5 g

Preparação

1. Descasque e lave a cebola e o alho, pique tudo muito bem, separadamente.
2. Numa frigideira coloque o azeite, quando estiver bem quente coloque os lombos de pescada. Quando estiverem bronzeados retire e reserve.
3. No azeite quente coloque a cebola picada, quando estiver translúcida junte o alho picado. Quando o alho estiver dourado, junte uma colher de sopa de farinha mexa bem.
4. Adicione meio litro de água e um copo de vinho branco, 50 g de amêndoas picadas e 3 folhas de louro. Deixe cozinhar por 15 min. em lume brando.
5. Sirva os lombos de pescada com molho e coloque as restantes amêndoas picadas sobre os lombos.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g