



Lombos de Pescada com Espargos e Cogumelos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 400 g espargos; 200 g cogumelos
- 4 dentes de alho
- 100 g cebola; 100 g cenoura
- 1 ramo de salsa
- 4 c. sopa de azeite
- 1 c. chá de Maizena
- 1 limão

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
188 Kcal	4 g	21 g	10 g

Preparação

1. Numa frigideira, prepare um refogado com a cebola e a cenoura picadas, a salsa e o azeite. Assim que estes fiquem tenros, junte os cogumelos cortados em quatro e coza aprox. 5 min.
2. Em seguida, junte os lombos previamente temperados com pimenta e sumo de limão e coza 5 min. Vire os Lombos e junte os espargos (já cozidos durante 8 min. em água a ferver) e deixe cozinhar mais 3 min.
3. No final, junte ao preparado a Maizena diluída em duas colheres de sopa de água e, assim que o molho engrossar, o prato estará pronto. Polvilhe com salsa a gosto.

[tshdnbs-32]

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g