



Lombos de Pescada com Massa Preta



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada Pescanova**
- sal e pimenta q.b.
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 300 g de tomate picado
- 1 raminho de orégão frescos
- 350 g de massa preta fresca

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
447,2 Kcal	47,9 g	29 g	15,7 g

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada Pescanova, seguindo as instruções da embalagem, e tempere-os com sal. Descasque a cebola e os alhos, pique tudo finamente e deite para um tacho. Junte 4 colheres de sopa de azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente. Acrescente depois o tomate picado e tempere com sal, pimenta e os orégãos igualmente picados. Misture e deixe cozinhar, em lume brando, durante 5 minutos.
2. Coza a massa preta em água a ferver temperada com sal durante 3 minutos. Leve ao lume uma frigideira antiaderente, deixe-a aquecer e junte 1 colher de sopa de azeite. Adicione os lombos e deixe-os cozinhar durante 5 minutos de cada lado.
3. Escorra a massa e regue-a com o restante azeite. Coloque-a num prato de servir, disponha os lombos por cima e regue com o molho. Sirva de seguida.

Receita da autoria do Chef Hernâni Ermida

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo

Embalagem: **360 g**