



Lombos de Pescada com Molho de Salsa e Alho



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Lombos de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 2 batatas grandes
- 0,5 dl azeite
- 2 dentes de alho
- 2 c. sobremesa de farinha
- 1 dl vinho branco
- 1 ramo de salsa
- sal e pimenta

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
337 Kcal	34 g	23 g	12 g

Preparação

1. Coza os Lombos de Pescada no microondas ou pelo método tradicional, seguindo as instruções da embalagem.
2. Lave as batatas, fatie-as e leve a cozer com casca. Entretanto prepare o molho, aquecendo numa frigideira o azeite e deixando alourar o alho picado. Junte a farinha e deixe dourar, mexendo sempre. Refresque com vinho branco e deixe evaporar. Adicione um golpe de água e cozinhe. No final, junte salsa picada e tempere com sal e pimenta.
3. Numa travessa, distribua as fatias de batata, cubra parcialmente com o molho e, por cima, coloque os lombos. Polvilhe com salsa picada e sirva o restante molho à parte.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **400 g**