



## Lombos de Pescada com Pimento e Aipo



### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 2 tomates maduros
- 2 hastes de aipo
- 2 c. de sopa de natas
- 1 pimento vermelho
- 1 cebola
- Tomilho q.b.
- Azeite e sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada, tempere de sal e reserve.
2. Amoleça a cebola picada em azeite, depois junte o tomate bem picado (sem pele) e cozinhe em lume brando, tapado, por 5 min. A seguir, adicione o pimento cortado em pequenas tiras e o aipo em meias-luas, tempere de sal, mexa e disponha em cima os Lombos de Pescada com a pele para cima, sem os sobrepor.
3. A seguir, salpique tudo com tomilho, regue com um ligeiro fio de azeite, tape o tacho e cozinhe em lume brando a médio, tapado, por 15 a 20 min. aprox., agitando o tacho de vez em quando. No final da cozedura, junte as natas ao molho, envolva e cozinhe por 1 a 2 min.
4. Sirva de imediato, acompanhado com arroz integral, tudo salpicado com tomilho.

## Produtos Associados

---



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **360 g**