Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Pescada do Cabo no forno com natas

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 pacote de natas
- 1 pacote de béchamel
- 1,5 dl de vinho branco
- Sumo de limão q.b.
- 3 dentes de alho e 1 cebola picada
- 1 dl azeite
- Sal e pimenta moída na altura q.b.
- Noz-moscada q.b.
- 2 c. de sopa de mostarda
- Arroz de ervilhas q.b.
- Cenouras
- Feijão verde
- Couves de Bruxelas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
431,1 Kcal	**32,8** g	**26,2** g	**21,6** g

Preparação

1. Ponha os lombos descongelados num pirex e tempere com sumo de limão, alhos picados, um pouco de sal e o vinho. Deixe a marinar cerca de 30 minutos.

2. Coza os legumes e o arroz de ervilhas.

3. Leve o pirex do peixe a forno quente durante 15 min. Retire do forno e reserve.

4. Entretanto refogue a cebola no azeite, junte a este refogado o béchamel, as natas e a mostarda. Espalhe o molho sobre o peixe. Polvilhe com um pouco de noz-moscada.

5. Leve novamente ao forno para assar e gratinar e sirva acompanhado de arroz de ervilhas e legumes cozidos.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g