



Lombos de pescada dourados com pão ralado

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**Dificuldade
FácilTempo
Menos de
15 minNº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 4 fatias de queijo
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1,5 dl de azeite
- 1 ovo
- Pão ralado q.b.
- Sal e pimenta q.b

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
345,5 Kcal	20,6 g	28,2 g	16,6 g

Preparação

1. Descongele os lombos e corte-os ao meio, mas não totalmente. Tempere-os com sal e pimenta e reserve.
2. Descasque as cebolas e corte-as em rodela para dentro de um tacho, juntamente com os alhos picados e o azeite. Leve ao lume brando até a cebola ficar translúcida. Deite no fundo de um piréx e reserve.
3. Coloque uma fatia de queijo no meio de cada lombinho e feche-os, passe pelo pão ralado, depois pelo ovo batido e novamente pelo pão ralado. Ponha-os no piréx, por cima da cebolada.
4. Caso sobre ovo e pão ralado pode deitar por cima dos lombinhos. Leve ao forno por cerca de 20 minutos, até estes ficarem dourados.
5. Sirva, por exemplo, com arroz e salada de alface ou tomate.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g