



Pescada com legumes

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Legumes (à escolha, têm de cobrir uma camada)
- Batatas q.b. (também é suposto cobrir uma camada)
- 120 g azeite
- 1 cebola e 5 dentes de alho
- Tabasco (ou massa de malagueta)
- Béchamel
- Sal, pimenta e noz-moscada
- 85 g farinha
- 30 g margarina
- 790 g leite

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
484,4 Kcal	37,9 g	21,1 g	27,5 g

Preparação

1. Cozer os lombos de pesacada e os legumes. Escorrer.
2. Picar a cebola e 2 dentes de alho, juntar 50 g de azeite e refogar. Adicionar os lombos, tentar desfiar e deixar cozinhar um pouco.
3. Num tabuleiro colocar as batatas, para fazer a primeira camada, os lombos e por fim os legumes.
4. Picar 3 dentes de alho, colocar num tacho com 70 g de azeite e um pouco de tabasco, programar e deixar alourar. Regar este preparado por cima dos legumes.
5. Preparar o béchamel: Derreta a margarina sobre lume brando e polvilhe com a farinha. Deixe cozer sem deixar ganhar cor e até aparecer à superfície uma espuma esbranquiçada e o preparado desagregar-se.
6. Regue de uma só vez com o leite frio e mexa com a vara de arames ou a colher de pau até à dissolução completa da mistura de farinha e gordura, no leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e deixe cozer sobre lume brando durante cerca de 10 min.
7. Colocar por cima dos legumes o béchamel e levar ao forno a 180°C cerca 20 min (até se ver o azeite a ferver).

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g