Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Pescada com Topping de Avelãs e Alperces com Esparregado

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de **Lombos de Pescada PESCANOVA**
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 colheres de sopa de avelãs
- 4 alperces secos
- 1 emb. de Espinafres PESCANOVA
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sobremesa de farinha
- 1 dl de leite
- Vinagre q.b.

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Pescada, dispor com a pele para baixo numa assadeira com azeite, temperar de sal e pimenta preta moída na hora, colocar em cima as avelãs e os alperces picados grosseiramente, regar com um fio de azeite e assar no forno pré-aquecido a 180°, por 20 min. aprox.
2. Para o esparregado: cozer os Espinafres em água com sal, escorrer muito bem e picar. Amolecer os dentes de alho picados em azeite, depois acrescentar os Espinafres e saltear por 3 a 4 min., mexendo. Por fim, acrescentar a farinha misturada previamente no leite, envolver bem e cozinhar mais 3 a 4 min. Temperar de sal, pimenta preta moída na hora e vinagre a gosto.
3. Servir os Lombos de Pescada assados com o esparregado.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g