



Empadas de lombos de pescada com presunto

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 3 fatias de presunto
- 2 cebolas e 2 dentes de alho
- Sal e pimenta moída q.b.
- 1 dl azeite
- 1 emb. de molho béchamel
- 1 emb. de massa para salgados
- 1 gema de ovo para pincelar

Dificuldade
FácilTempo
Entre 30-
60 minNº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
387,4 Kcal	24,9 g	18,6 g	23,6 g

Preparação

1. Pique as cebolas com os alhos e o presunto e leve a refogar com o azeite. Junte os lombos de pescada do Cabo, o sal e pimenta. Vá mexendo com uma colher, de forma a que os lombos de desfaçam.
2. Misture o béchamel e deixe cozinhar em lume brando.
3. Entretanto forre formas para empadas com a massa e recheie com o preparado anterior. Com pequenos círculos de massa tape as empadas e pincele com a gema de ovo.
4. Leve ao forno cerca de 30 min. ou até as empadas estarem douradinhas.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g