



Jardineira de Lombos de Pescada do Cabo na Bimby

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 120 g de cebola e 2 dentes de alho
- 150 g de tomate
- 100 g de pimento (vermelho verde amarelo e laranja)
- 50 g de azeite
- 150 g de vinho branco
- 100 g de água
- 1 folha de louro
- Sal, coentros e hortelã q.b.
- 200 g ervilhas
- 200 g de cenoura as rodela
- 200 g de batata aos cubos

Preparação

Na bimby:

1. Coloque no copo a cebola, os dentes de alho, os pimentos, o tomate e o azeite, pique 5 seg/ vel 5. Refogue 8 min/varoma/vel 1. Triture 15 seg/vel 7.
2. Adicione, as ervilhas, a cenoura, o vinho, a água e a folha de louro, na varoma. Coloque o peixe e tempere de sal e pimenta e programe 10 min/varoma/vel inversa/vel colher.
3. Adicione as batatas e programe mais 10 min/varoma/vel inversa/vel colher.
4. Rectifique os temperos e coloque um raminho de coentros e umas folhas de hortelã.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g