



Lombinhos e frelinhos

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- sal q.b.
- azeite
- alho
- manteiga
- farinha
- leite
- ervas provence
- um molho de grelos

Dificuldade
FácilTempo
Menos de
15 minNº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
207,3 Kcal	6.2 g	22 g	10.6 g

Preparação

1. Tempere os lombinhos com sal e ervas provence. Deixe marinar 2 horas.
2. Enquanto espera arranje os grelos.
3. Leve os grelos a cozer durante 10 minutos. Escorra e coloque alho e azeite num tacho, acrescente os grelos e refogue 5 minutos, juntamente com 1 colher de farinha e outra de leite para amacear. Desligue o fogão.
4. Leve ao lume uma frigideira com manteiga, coloque os lombinhos e vá virando até ganharem cor.
5. Sirva acompanhado com os grelos.

Produtos Associados



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g



Lombos de Pescada do Cabo

360 g