



Lombos de Pescada à escabeche

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 4 dentes alho e 1 cebola média
- 1 ovo
- Pão ralado qb
- Sal q.b.
- Azeite e vinagre q.b.
- Salsa qb
- 1 limão
- Orégãos secos q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
229 Kcal	9,8 g	21,4 g	11,6 g

Preparação

1. Corte os lombos de Pescada Pescanova em tiras e prepare com alho picado (2 dentes), sal, sumo de limão e óregãos secos. Deixe 1 hora a marinar.
2. Depois bata o ovo num recipiente com salsa e num prato coloque pão ralado. Coloque numa frigideira azeite e molhe uma tira de pescada no ovo e passe pelo pão ralado e leve a fritar. Repita até estarem todas as tiras fritas.
3. Numa taça adicione as tiras de pescada e corte as cebolas às rodelas. Pique os alhos, misture tudo e regue com azeite, vinagre e um pouco de salsa picada.
4. Um Bom Apetite com a ajuda da Pescanova.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g