



Lombos de Pescada Asiáticos no Wok



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal q.b.
- 4 c. de sopa de óleo de sésamo
- 100 g de ervilhas de quebrar (tortas)
- 150 g de cogumelos marron pequenos
- 150 g de rebentos de soja frescos
- 4 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de sopa de gengibre fresco ralado
- Sementes de sésamo e cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Pescada, temperar com sal e reservar.
2. Deitar o óleo de sésamo no wok bem quente e saltear as ervilhas de quebrar por 2 a 3 min., depois juntar os cogumelos marron cortados em quartos e os rebentos de soja e saltear por mais 2 a 3 min.
3. Adicionar aos legumes o molho de soja previamente misturado com o gengibre ralado e misturar tudo, cozinhar em lume alto por 1 a 2 min. e retificar o sal se necessário.
4. Afastar os legumes e, no meio, saltear os Lombos de Pescada durante 8 min. aprox., virando a meio.
5. Envolver tudo delicadamente, salpicar generosamente com sementes de sésamo tostadas e cebolinho picado e servir de imediato.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g