



Lombos de Pescada com Camarão I



Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g cebola picada
- 1 limão
- 1 alho francês
- 2 tomates maduros
- azeite, sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
181 Kcal	4 g	20 g	10 g

Preparação

1. Tempere os Lombos de Pescada do Cabo com sal, pimenta e sumo de limão. Junte o Miolo de Camarão aos Lombos e deixe a marinar durante 1h no frigorífico.
2. Corte o alho francês em rodela, pele os tomates e corte em bocadinhos. Corte quadrados de folha de alumínio e sobre cada uma coloque os Lombos de Pescada. Distribua os legumes sobre o peixe, uma rodela fina de limão e, por último, o Camarão.
3. Coloque por cima um pouco de azeite e feche os papelotes. Leve ao forno quente durante 20 min.

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo
360 g



Miolo de Camarão 80/100
350 g



Miolo de Camarão Frumar
400 g



Miolo de Camarão Gigante 15/30
250 g



Miolo de Camarão Grande 40/60
200 g