



Lombos de Pescada com Especiarias e Limão

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal e pimenta q.b.
- 1 colher de café de açafão das Índias (curcuma)
- 1 colher de café de cominhos
- 1 limão
- Azeite q.b.
- Coentros frescos picados

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
161 Kcal	0,1 g	18,1 g	9,9 g

Preparação

1. Numa tacinha misture o sal, a pimenta e as especiarias. Regue depois os lombos de pescada com umas gotas de sumo de limão e envolva-os bem nas especiarias. Deixe a marinar para ganhar sabor.
2. Entretanto leve uma frigideira anti-aderente ao lume com um fio de azeite e deixe aquecer bem. Cozinhe os lombos de pescada de ambos os lados de modo a que fiquem com uma cor dourada mas tenha cuidado para que não fiquem demasiado secos.
3. Sirva os lombos polvilhados com coentros picados, rodela de limão.
4. Acompanhe com feijão verde cozido e um pouco de arroz ou batata cozida.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g