



Lombos de pescada com legumes assados

na cozinha
**RECEITA DE
CONSUMIDOR**



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 2/3 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 courgette
- 1/2 beringela média
- 1 tomate maduro e 2 ou 3 tomates cherry
- 1/2 cebola e 1 dente de alho
- 1 fio de azeite
- 1 c. chá de raspa de limão
- flor de sal
- 1 molhinho de coentros

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
210,3 Kcal	7,4 g	21,7 g	10,7 g

Preparação

1. Coloque os lombos de pescada a descongelar com antecedência.
2. Lave todos os legumes. Corte o tomate, a beringela e a courgette em rodellas e a cebola em meias luas.
3. Num tabuleiro disponha a cebola primeiro de depois os restantes legumes.
4. Por cima coloque o peixe, regue com azeite, tempere com sal, raspa de limão e disponha os tomates cherry abertos ao meio. Espalhe o alho laminado e os coentros cortados. Junte um pouco de água no fundo do tabuleiro e leve ao forno a cerca de 250º durante cerca de 35 min.
5. A meio da cozedura verifique se não está a queimar e se necessário acrescente um pouco mais de água.
6. Depois de confeccionados, sirva o peixe com os legumes.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g