



# Lombos de pescada com molho de limão e ervas

**RECEITA DE  
CONSUMIDOR**Dificuldade  
FácilTempo  
Entre 15-  
30 minNº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 6 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Papel Vegetal q.b.
- Azeite q.b.
- 6 rodelas de limão cortadas em metades
- Sal e Pimenta q.b.
- Sumo de 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 6 c. de sopa de hortelã fresca
- 6 c. de sopa de salsa fresca
- 6 c. de sopa de azeite

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
241,5 Kcal	0,2 g	27,2 g	14,8 g

## Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Corte o papel vegetal, em retângulos e reserve. Seque os lombos em papel absorvente e pincele-os com azeite, tempere com sal e pimenta moída na altura e cobrir com 2 metades de rodela de limão para cada lombo e embrulhe no papel vegetal.
2. Leve ao forno durante mais ou menos 20 minutos. Entretanto prepare o molho.
3. No liquidificador colocar o alho, o azeite, a salsa, a hortelã, e o sumo de limão, triturar tudo.
4. Retirar os lombos do forno e desembulhe com cuidado e coloque numa travessa, regue com o molho e sirva.

## Produtos Associados



**Lombras de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g