



Lombos de Pescada com molho de manga

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 500 g de Macedónia Pescanova
- 2 c. de sopa de farinha de milho
- 4 c. de sopa de farinha de trigo
- 2 c. de chá de tomilho seco
- 2 c. de chá de orégãos secos
- 1 ovo
- 100 ml de leite
- sumo de 1/2 limão
- 1 dl de vinho do Porto ou Vinagre
- 1/2 manga madura
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
342,1 Kcal	26,6 g	27,1 g	12,5 g

Preparação

1. Tempere os lombos de pescada com o sumo de limão e sal e pimenta e ligue o forno a 200°C.
2. Misture a farinha de trigo, de milho, o tomilho e os orégãos num pratinho. Noutro prato bata o ovo com o leite. Reserve. Escorra os lombos de pescada e passe-os pelo ovo e farinha, anteriormente obtida através da mistura. Coloque num tabuleiro, untado com manteiga ou com um tapete de silicone e leve ao forno até ficarem dourados a gosto.
3. Entretanto, coloque um tacho com água ao lume e tempere com sal.
4. Num tachinho coloque a manga descascada e cortada em pedacinhos, junte o vinho do porto ou o vinagre (eu escolhi fazer com vinho do porto, mas quem preferir um molho mais "agre" do que doce, optar pelo vinagre de vinho). Leve a lume baixo e deixe a manga macerar (vá-a desfazendo com a ajuda de uma colher de pau) e reduzir até que fique sem líquido. Reserve.
5. Assim que a água ferver, coloque a macedónia e deixe cozer por cerca de 7 min. Emprate a macedónia, coloque os lombos por cima e sirva regado com o molho de manga.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g