



Lombos de pescada com molho de natas, ananás e sementes



Ingredientes

- 2 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Azeite q.b.
- Alho
- Louro
- Vinho branco, q.b.
- Sal a gosto
- 2 rodela de ananás
- 100 ml de natas (usei light)
- 1 c. de chá de sementes de papoila
- 2 c. de chá de sementes de linhaça
- 1 c. de chá de farinha custard
- Tomilho a gosto



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
247,7 Kcal	7,4 g	19,6 g	15,7 g

Preparação

1. Num tacho pequeno colocar 1 fio de azeite, alho e folhas de louro. Deixar aquecer.
2. De seguida adicionar o peixe, um pouco de vinho branco e temperar com sal a gosto. Deixar cozinhar lentamente o peixe. Depois de cozinhado colocá-lo à parte num prato.
3. No tacho de cozedura adicionar o ananás cortado em pedaços, as natas, as sementes e temperar com tomilho!! Depois adicionei um pouco de farinha (para lhe dar uma cor amarelinha e um aroma a baunilha).
4. O molho engrossa devido à farinha e às sementes e fica com uma textura óptima!! Acompanhei com um arroz basmati branco.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g