



Lombos de Pescada com Mostarda



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola pequena, 1 folha de louro
- 1/2 copo de vinho branco
- 3 c. sopa de azeite
- pimenta em grão, salsa picada
- queijo ralado, limão
- 2 c. sopa de farinha
- 2 c. sopa de margarina
- 1 c. sopa de mostarda
- 6 c. sopa de natas
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
254 Kcal	11 g	22 g	14 g

Preparação

1. Coza os Lombos em água temperada com sal, cebola, folha de louro, salsa, pimenta em grão, vinho branco e azeite, sem que a temperatura da água ultrapasse o ponto de pré-ebulição. Depois de cozidos, coloque os Lombos num tabuleiro untado com manteiga.
2. Num pouco da água de cozer os Lombos junte a farinha, a margarina, a mostarda, o sumo de limão e a noz-moscada. Leve a ferver até engrossar. Se necessário, vá acrescentando mais água aos poucos. Depois de o molho estar cozido, acrescente as natas e deixe levantar fervura. Rectifique de sal e pimenta.
3. Cubra os lombos com este molho, polvilhe com queijo e leve a gratinar.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g