



Lombos de Pescada com Salada e Quinoa e Laranja



Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 limão
- 300 g de quinoa
- 2 laranjas
- 1 pepino
- 1/4 de cebola roxa
- 1 c. de sobremesa de óleo de coco
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo
- Azeite e sal q.b.
- Cebolinho q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada e tempere com sal, cebolinho picado e sumo de limão. Reserve.
2. Enquanto isso, coza a quinoa, corte as laranjas aos cubos e o pepino em triângulos, pique a cebola grosseiramente e cebolinho a gosto. Junte tudo numa saladeira e tempere ligeiramente de azeite.
3. Escorra os Lombos de Pescada da marinada e salteie numa frigideira anti-aderente untada com óleo de coco e um fio de azeite por 5 min. de cada lado, aprox., começando pelo lado da pele.
4. Sirva os Lombos de Pescada com a salada de quinoa, salpicados com sementes de sésamo e cebolinho fresco picado.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g