



Lombos de Pescada com Tomate e Amêndoa



Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 200 g angulas (facultativo)
- 1 tomate ralado
- 2 folhas de louro
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- Água, sal e pimentão doce q.b.
- 1 c. sopa amêndoa moída



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
148 Kcal	2 g	19 g	7 g

Preparação

1. Num tacho colocar os Lombos de Pescada descongelados, o louro, o pimentão, o sal, o azeite e o tomate. Junte água suficiente para cobrir o fundo do tacho. Quando começar a ferver deixe cozer 8 min., em lume brando.
2. Num almofariz esmague o alho e a amêndoa moída, e adicione de imediato no tacho onde colocou os lombos de pescada. Deixe cozer mais 5 min.
3. Decorrido este tempo, se gostar pode juntar as angulas no momento em que retira o tacho do lume, para que cozam no calor. Está pronto a servir.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g