



## Lombos de Pescada com Vegetais

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 alho francês
- cebolinho
- 250 ml de béchamel
- 200 ml de natas
- 1 gema
- pimenta e noz-moscada qb

### Valores nutricionais por dose

| Energia    | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 358,6 Kcal | 11,1 g              | 22,9 g    | 24,9 g  |

### Preparação

1. Cortar a cebola em rodela e a cenoura em tiras (de preferência com um raspador próprio porque ficam mais finas). Picar o cebolinho.
2. Numa travessa de ir ao forno deitar a cebola. Em cima colocar os lombos. Espalhar a cenoura e o alho francês.
3. Numa taça deitar o béchamel, as natas, a pimenta, a noz-moscada e a gema e bater tudo. Deitar sobre os lombos.
4. Levar ao forno 180º até dourar.

Produtos Associados



Lombos de  
Pescada do  
Cabo  
360 g



Medalhões de  
Pescada do  
Cabo  
400 g