



Lombos de Pescada do Cabo com Massa Chinesa e Legumes

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 150 g de massa chinesa
- 1 alho francês, 1 cenoura e 1 cebola em juliana
- 1 dl de molho Teriyaki
- 1 dl de molho ketchup
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 c. de chá de gengibre
- 1 dl de água da cozedura do peixe
- azeite, sal e pimenta q.b.
- pimentos verde e vermelho (opcional)
- 1 lata de rebentos de feijão mungo

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
270,3 Kcal	19,8 g	23,3 g	10,9 g

Preparação

1. Coza a pescada em água e sal, parta em cubos grandes.
2. Ferva água e deite por cima da massa chinesa, aguarde 4 min., escorra a água e reserve.
3. Num tacho largo deite azeite, junte a cebola, a cenoura e o alho francês cortados em juliana, deixe murchar.
4. Junte a massa, o peixe, os rebentos de feijão mungo, o molho teriyaki, o vinagre, o gengibre, os pimentos em juliana e o ketchup, deixe apurar bem uns 5 min., mexendo de vez em quando para envolver todos os ingredientes.
5. Sirva de imediato.

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo

360 g



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g