



Lombos de Pescada do Cabo com puré de batata e migas

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

Migas:

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 200 gr caldo verde
- 3 dl azeite
- 2 dentes de alho
- 1 broa de milho pequena

Puré de batata:

- 1kg batatas
- 1 cebola
- 1 ovo
- sal, noz moscada q.b.
- 1 dl leite quente
- 1 c. sopa manteiga

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
425,9 Kcal	40,7 g	26,9 g	16,9 g

Preparação

1. Coza os lombos de pescada do cabo em água e sal, escorra, retire a pele e parta-os aos bocadinhos. Reserve.
2. Cozer o caldo verde em água e sal, escorrer e reservar.
3. Cozer as batatas com a cebola, reduzir a puré, juntar 1 ovo, a manteiga, 1dl leite quente, noz moscada q.b., mexer bem.
4. Levar o azeite a lume com os dentes de alho laminados, deixar refogar um pouco. Juntar o caldo verde e a broa toda ralada, envolver bem retirar do lume e reservar.
5. Num pirex colocar o puré no fundo, de seguida os lombos de pescada desfiados e finalizar com as migas. Levar ao forno para dourar a superfície.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g