



## Lombos de Pescada do Cabo no forno com natas



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 pacote de natas
- 1 pacote de béchamel
- 1,5 dl de vinho branco
- Sumo de limão q.b.
- 3 dentes de alho e 1 cebola picada
- 1 dl azeite
- Sal e pimenta moída na altura q.b.
- Noz-moscada q.b.
- 2 c. de sopa de mostarda
- Arroz de ervilhas q.b.
- Cenouras
- Feijão verde
- Couves de Bruxelas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
431,1 Kcal	32,8 g	26,2 g	21,6 g

## Preparação

1. Ponha os lombos descongelados num pirex e tempere com sumo de limão, alhos picados, um pouco de sal e o vinho. Deixe a marinar cerca de 30 minutos.
2. Coza os legumes e o arroz de ervilhas.
3. Leve o pirex do peixe a forno quente durante 15 min. Retire do forno e reserve.
4. Entretanto refogue a cebola no azeite, junte a este refogado o béchamel, as natas e a mostarda. Espalhe o molho sobre o peixe. Polvilhe com um pouco de noz-moscada.
5. Leve novamente ao forno para assar e gratinar e sirva acompanhado de arroz de ervilhas e legumes cozidos.

## Produtos Associados



### Lombos de Pescada do Cabo

360 g



### Medalhões de Pescada do Cabo

400 g