



Lombos de Pescada do Cabo Recheados a Presunto e Bacon

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**Dificuldade
MédiaTempo
Entre 30-
60 minNº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 8 fatias de bacon
- 4 fatias de presunto
- alho
- limão
- leite
- sal e pimenta q.b
- ovos
- pão ralado e azeite

Para as migas:

- grelos
- meia broa
- feijão frade q.b
- alho
- azeite

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
424 Kcal	32 g	29 g	20 g

Preparação

1. Comece por escalar os lombos, depois tempere-os com o sal, a pimenta, o alho, o limão e o leite, deixe repousar um pouco para que possa apanhar o gosto, depois coloque os lombos sobre uma tábua de cozinha abertos e comece a rechear metendo uma fatia de presunto no meio de duas de bacon por fim subreponha a outra parte do lombo fazendo o mesmo procedimento com os restantes lombos.

2. De seguida passe-os por ovo e pão ralado. Frite em azeite bem quente, em lume brando. Quando estiverem lourinhos retire-os do azeite e coloque sobre papel absorvente.

3. Para as Migas: Ponha um tacho ao lume com sal e coza os grelos, depois de cozidos retire-os da água e escorra bem. Ponha uma frigideira ao lume com alho e azeite a gosto, assim que o alho estiver lourinho, coloque os grelos migados e deixe saltear um pouco. Corte a broa aos cubos pequenos e junte aos grelos juntamente com o feijão frade e para finalizar deixe novamente saltear mais um pouco.

Produtos Associados



Lombos de Pescada do Cabo

360 g



Medalhões de Pescada do Cabo

400 g