



## Lombos de Pescada em espetada ao molho de hortelã



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 5 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola roxa
- 1 tomate grande
- Sal e pimenta preta q.b.
- Tiras de bacon
- Tiras de pimento encarnado
- Azeite q.b.
- 1 colher de sopa de mistura de ervas para grelhados
- 1 pitada de alho em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Folhas de hortelã q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
245,1 Kcal	2,9 g	21,8 g	16,4 g

## Preparação

1. No dia anterior coloque os lombos de pescada numa tigela a descongelar. Depois de descongelados tempere-os com azeite, a mistura de ervas para grelhados e sal pimenta. Tape e deixe no frigorífico a tomar gosto até ao dia seguinte.
2. No próprio prepare as espetadas. Corte o tomate em pequenos cubos e coloque nos paus de espetadas primeiro um pedaço de cebola roxa, bacon, pimento, um lombo de pescada (espetado ao alto como mostra a foto) e de seguida bacon, pimento e tomate. Repita o mesmo com os restantes ingredientes. Pincele as espetadas com a marinada do peixe e polvilhe com algumas folhas de hortelã picadas (reserve algumas para depois). Leve as espetadas a grelhar até o peixe estar grelhado.
3. Derreta a manteiga e junte um fio de azeite. Corte as restantes folhas de hortelã e salpique novamente o peixe depois de grelhado. Regue com o molho de manteiga e sirva com salada e feijão verde cozido.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g