



Lombos de Pescada em Papelote com Arroz de Açafrão

Image not readable or empty
aCI-ys/0.jpg

RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 Alho-francês
- 4 Cenouras
- 1 Courgete
- 1 Cebola
- Polpa de tomate q.b.

Acompanhamento:

- Arroz de Açafrão

Preparação

1. Comece por descongelar os Lombos de Pescada do Cabo Pescanova de acordo com as indicações. De seguida, corte todos os legumes finamente e reserve.
2. Depois, coloque num tacho a cebola com um pouco de azeite, a polpa de tomate e deixe refogar um pouco. Acrescente os legumes, tempere, envolva todos os ingredientes e deixe cozinhar mais uns minutos. Apague e reserve.
3. Seguidamente, tempere os lombinhos com um pouco de sal. Depois, num tabuleiro de ir ao forno, coloque uma folha de alumínio, disponha uma metade do preparado dos legumes e por cima, coloque os lombos de pescada e por fim, o restante preparado de legumes.
4. Feche o papel de alumínio em forma de rebuçado e leve ao forno cerca de 15-20 minutos a 170°C.
5. Sirva acompanhado de arroz de açafrão.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g