



## Lombos de pescada gratinados I

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola pequena picada e 2 dentes de alho picados
- 1 folhinha de louro
- Azeite
- Limão
- Farinha q.b.
- Camarão pequeno congelado e cozido
- Batatas
- Leite
- Maionese
- Pimento

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
427,4 Kcal	40,7 g	27,8 g	16,8 g

## Preparação

1. Começar por colocar as batatas a cozer para fazer o puré. Temperar os lombos com alho, sal e limão. Passar os lombos por farinha e fritar lentamente. Reservar.
2. Acabar de fazer o puré. Passar as batatas pelo passe-vite. Acrescentar o leite morno, uma gema de ovo e um pouco de manteiga, polvilhar com um pouquinho de noz-moscada. Não deixar o puré muito líquido. Reservar.
3. Deitar num fiozinho de azeite a cebola, o alho e o louro. Quando a cebola ficar translúcida, deitar no tabuleiro de servir. Colocar por cima deste preparado o lombo e o camarão.
4. Encher um saco de pasteleiro com o puré e colocar graciosamente aos montinhos à volta dos lombos.
5. Por cima de tudo, barrar com a maionese (usei muito pouquinha mesmo), por cima pimento vermelho às tirinhas e azeitonas. Levar ao forno a gratinar. Servir imediatamente.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**  
360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g