



## Lombos de Pescada gratinados no Forno

**RECEITA DE  
CONSUMIDOR**Dificuldade  
FácilTempo  
Menos de  
15 minNº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de limão
- Alho
- 1 cháv. de leite
- 1 cebola
- Coentros
- Azeite
- Pão ralado

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
225 Kcal	11,3 g	20,8 g	10,7 g

### Preparação

1. Coloque os lombos de pescada numa travessa e tempere com sal, pimenta, sumo de limão e alho. Junte o leite e deixe a marinar durante cerca de 1 hora.
2. Numa travessa de ir ao forno coloque uma camada de cebola às rodelas fininhas e os coentros. Adicione, de seguida, os lombos por cima desta camada, deitando também um pouco da marinada. Junte uns fios de azeite por cima dos lombinhos e depois o pão ralado (coloque bastante para ficar estaladiço).
3. Leve ao forno durante cerca de 20 min. a 180.º C para cozinhar o peixe e o pão ralado ficar douradinho.

## Produtos Associados



**Lombras de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g