



Lombos de Pescada Grelhados às Aromáticas e Alho



Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 100 ml de vinho branco
- Alecrim q.b.
- Tomilho q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada, tempere de sal, alho picado, louro, alecrim, tomilho e vinho branco e reserve no frio por 15 a 30 min.
2. Numa molheira junte 50 ml de azeite, tomilho e alecrim picados e reserve o molho.
3. Aqueça muito bem uma frigideira-grelha antiaderente, escorra os lombos da marinada e pincele-os com azeite. A seguir, grelhe-os em lume médio a alto por 5 min. aprox. de cada lado.
4. Sirva os Lombos de Pescada com o molho de aromáticas, acompanhados com salada de tomates cereja e cebola roxa.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g