



# Lombos de Pescada Panados com cogumelos e natas

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas

2 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1/2 cubo de caldo de peixe
- 1 lata de cogumelos laminados
- 1 pacote de molho de natas para bacalhau e outros peixes
- 1 c. de sopa de ketchup e 1 c. de sopa de mostarda
- Sal e pimenta e alho q.b.
- 50 g de margarina
- sumo de limão
- 1 ovo batido
- Azeite para fritar
- Farinha e pão ralado para panar

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
483,2 Kcal	12,3 g	23,1 g	38 g

## Preparação

1. Tempere os lombos de pescada com sal, alho, pimenta e sumo de limão.
2. Na altura de panar, escorra e seque-os com papel absorvente e passe-os por farinha, ovo batido e pão ralado. Frite em azeite bem quente.
3. À parte, numa tigela, misture as natas, a mostarda e o ketchup. Reserve.
4. Numa frigideira, leve ao lume a margarina. Assim que derreter, frite os cogumelos, juntamente com a metade do cubo de caldo de peixe. Verta o molho de natas e deixe apurar um pouco.
5. Sirva os lombos de pescada com massa espiral cozida regados com o molho de natas e cogumelos.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**  
360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g