



Lombos no Forno de Cebolada

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 kg batata
- 2 tomates bem maduros
- 1 pimento vermelho
- Sal e pimenta q.b.
- Louro
- Salsa
- 2 cebolas e dentes alho q.b
- 3 ovos
- pão ralado
- 1 dl azeite
- piri-piri (se desejar)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
469,2 Kcal	31,3 g	25,2 g	26,8 g

Preparação

1. Comece por cortar as batatas em cubinhos e frite em azeite bem quente, mas sem deixar fritar muito, coloque num tabuleiro de ir ao forno e reserve.
2. Faça um refogado com a cebola cortada às rodelas, o pimento às tiras, o alho, a salsa, o louro, pimenta e sal a gosto (se gostar um pouco de piri-piri), deixe refogar e reserve.
3. De seguida, prepare os lombos que previamente foram descongelados e temperados com sal, pimenta, alho e um pouco de sumo de limão. Envolve cada um dos lombos primeiro em ovo e por fim em pão ralado e leve a fritar.
4. Para terminar, coloque os lombos no tabuleiro, já com as batatas e adicione o refogado por cima. Leve ao forno (temperatura 180°C) cerca de 20 min. a alourar e está pronto a servir.
5. Pode acompanhar com uma salada de agrião.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g