



## Pataniscas de lombos de pescada

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Ovo
- Farinha
- Salsa
- Coentros
- Aipo
- Arroz
- Feijão encarnado
- Cebola
- Azeite para fritar
- Sal

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
438,7 Kcal	27,5 g	25,6 g	24,9 g

### Preparação

1. Cozer os lombos de pescada alguns minutos para se poder desfiar. (Não deitar a água fora pois vai ser utilizado para o arroz).
2. Bater os ovos e acrescentar a salsa, coentros, o aipo laminado e o sal.
3. Acrescentar ao polmo os lombos de pescada desfiados e fritar.
4. Fazer um refogado com cebola e alho para o arroz.
5. Juntar o feijão e a água de cozer os lombos de pescada.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g