



Pescada à Brás

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Azeite
- Cebola
- Batatas palha
- 4 ovos batidos
- Alho
- Salsa
- Azeitonas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
450,7 Kcal	19,9 g	27,8 g	28,6 g

Preparação

1. Cozer os Lombos de Pescada do Cabo em água e sal. Lascar a pescada, depois de cozida.
2. Numa frigideira colocar o azeite e cortar uma cebola as redondelas. Deixar alourar.
3. Juntar a pescada e mexer bem, adicionar as batatas palha, mexer e envolver.
4. Bater os 4 ovos e juntar na frigideira mexer bem.
5. Por fim colocar salsa picada de azeitonas.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g