



Pescada à Brás, à minha moda!

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 4 ovos batidos com uma colher de sopa de leite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- mistura 3 pimentas q.b.
- 1 folha de louro
- 1 pacote de batata frita palha
- 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. Cozem-se os lombos de Pescada Pescanova num tacho com água, uma pitada de sal e uma folha de louro. Reserva-se e deixa-se arrefecer.
2. Seguidamente refoga-se a cebola e os 3 dentes de alho num fio de azeite. Junta-se as lascas dos lombos de pescada, já desfiados de antemão, uma pitada de pimenta.
3. Volta-se a mexer até a batata-palha amolecer e junta-se os ovos previamente batidos.
4. Retificam-se os temperos, juntando a salsa.
5. Acompanha-se com azeitonas e uma boa salada de tomate, alface e cenoura.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g