



Pescada com Legumes às Natas e Salsa



Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 6 espargos verdes
- 4 c. de sopa de natas
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 300 g de couve-flor
- Salsa q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Lombos de Pescada, tempere de sal e reserve.
2. Cubra o fundo de um tacho largo com azeite e coloque a cebola em cubos, a cenoura em meias-luas, a couve-flor em pequenos floretes e os espargos em pedaços, tempere de sal e salsa picada e mexa. A seguir, disponha os Lombos de Pescada com a pele para cima, regue com um fio de azeite, tape e cozinhe, em lume brando a médio, por 15 a 16 min. aprox., agitando o tacho de vez em quando.
3. Destape, misture as natas no molho, mexa bem e deixe cozinhar em lume médio, destapado, por mais 2 a 3 min.
4. Sirva de imediato com salsa picada.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g