



Pescada em Cama de Tomate

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 2 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 Cebola
- 2 dentes de Alho
- 3 Tomates maduros
- Sal
- Mistura de pimentas para moer
- Azeite (a gosto)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
217,6 Kcal	11,1 g	20,3 g	10,6 g

Preparação

1. Num tacho coloque a cebola e os dentes de alho picados finos. Junte o tomate cotado em pedaços e por cima disponha os lombos de pescada. Tempere com sal e a mistura de pimentas. Regue com um fio de azeite .
2. Tape e deixe cozinhar numa temperatura baixa, cerca de 20 min.
3. Acompanhe com arroz branco e sirva o peixe generosamente regado com o molho de tomate.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g