



# Pescada no Forno com Arroz de Legumes Assados



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de  
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 embalagem de **Lombos de Pescada PESCANOVA**
- Sal e pimenta preta q.b.
- Orégãos secos q.b.
- Azeite q.b.
- 1 curgete pequena
- 1 cebola roxa
- 1 beringela pequena
- 1/2 pimento vermelho
- 250 g de arroz carolino

## Preparação

1. Descongelar os Lombos de Pescada, temperar de sal, pimenta preta moída na hora e orégãos secos e levar a assar com a pele para baixo numa assadeira com azeite, ao forno pré-aquecido a 180°, por 20 min. aprox.
2. Noutra assadeira, dispor os legumes cortados em pedaços, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, polvilhar com orégãos secos, regar com azeite e assar por 30 a 40 min. aprox.
3. Cozer o arroz em água com sal.
4. Misturar os legumes assados e o azeite de assar com o arroz e servir com os Lombos de Pescada assados com orégãos.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g