

LOMBOS DE **PESCADA** PANADOS NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

400g de lombos de pescada
Manteiga para untar
1 cebola pequena picada finamente
1 dente de alho picado finamente
Salsa picada finamente
Farinha q.b.
50g de manteiga derretida
6 colheres de sopa de pão ralado fresco
Pimenta q.b.
Sal q.b.
Orégãos q.b.
Limão q.b.
Sumo de meio limão
40g de manteiga

PREPARAÇÃO

Tempere os lombos de pescada de ambos os lados com sal, pimenta e gotas de limão.
Unte com manteiga um tabuleiro de ir ao forno.
Num prato, junte a cebola, o alho, a salsa, orégãos a gosto, o pão ralado e misture tudo muito bem.
Passe os lombos por farinha, pela manteiga derretida e pela mistura do pão ralado.
Coloque no tabuleiro.
Regue os lombos com a restante manteiga derretida.
Leve ao forno nos 200° entre 20 a 25 minutos.
Entretanto, num tacho, aqueça a manteiga e junte o sumo de limão.
Depois de assado, retire o peixe do forno.
Sirva o peixe com o molho de manteiga por cima e acompanhado de puré de batata e bróculos.

Custo: 4.00 € ; Custo por pessoa: 1.33 €

<http://www.saborintenso.com/f17/lombos-pescada-panados-no-forno-1495/>

www.saborintenso.com