

# 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**