



Lombos de pescada com alecrim

lombos de pescada com alecrim

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

400 gr de lombos de
pescada congelados

1 limão

2 dentes de alho

1 folha de louro

1 pé de alecrim fresco

150 gr de farinha

2 dl de leite magro

Becel Cozinha

1 ovo

Sal q.b.

Pimenta

Óleo Becel

modo de preparação (para 4 porções)

para lombos de pescada com alecrim

1. Corte os lombos de pescada ao meio e tempere com o sumo do limão, os dentes de alho, descascados e picados, o louro e o alecrim.
2. Prepare um polme misturando a farinha com o leite, 1 colher de sopa de Becel Cozinha e o ovo.
3. Tempere com uma pitada de sal e pimenta, moída na ocasião.
4. Escorra os lombos de pescada, passe-os por farinha, sacudindo o excesso, em seguida, mergulhe-os no polme. Frite em Óleo Becel quente (170°C). Escorra sobre papel absorvente e sirva enfeitados com gomos de tomate e acompanhados com arroz de espinafres.

Saboroso!