



Bacalhau à Pescanova



Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 2 c. de sobremesa de alho picado
- 1/2 l de azeite
- 1 kg de batatas
- 1 cebola grande
- sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 449,8 Kcal | 51,4 g | 29,1 g | 13,7 g |

Preparação

1. Coloque os Lombos de Bacalhau Pescanova temperados com a pimenta num pirex e adicione o azeite. Salpique com a cebola cortada às rodelas e os alhos e leve ao forno a assar, até ficarem dourados.
2. Vá sempre regando com o azeite e um pouco de água a ferver, para que não sequem demasiado. Simultaneamente, coloque as batatas cruas com pele, muito bem lavadas e picadas com um garfo, num pirex. Cubra-as com sal grosso e deixe-as assar.
3. No final, enrole cada uma delas num pano e dê-lhes um murro.
4. Acompanhe os Lombos de Bacalhau assados com as batatas a murro e brócolos cozidos.

Produtos Associados



Brócolos
400 g



Lombos de Bacalhau
400 g



Lombos de Bacalhau
550 g



Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.
1 kg