



## Bacalhau com Legumes ao Balsâmico e Orégãos



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- 1 beringela
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 curgete
- 1 nabo
- Azeite e vinagre balsâmico q.b.
- Orégãos secos q.b.

### Preparação

1. Descongelar os lombos de bacalhau, passar por água fria corrente e secar bem.
2. Cortar a beringela ao meio no sentido longitudinal, salpicar com sal e colocar numa grelha com o interior virado para baixo (para purgar).
3. Descascar e cortar a cebola em gomos, descascar e picar o alho, cortar a beringela, a curgete e o nabo (este sem casca) em pedaços pequenos. Misturar tudo e temperar de sal.
4. Numa tigela misturar 6 c. de sopa de azeite, 3 c. de sopa de vinagre balsâmico, 1 c. de sopa de orégãos e pimenta preta, mexer bem.
5. Dispor os lombos de bacalhau numa assadeira larga, os legumes em redor e regar com o molho. Envolver tudo bem. Regar com um fio de azeite e levar ao forno a 200° C por 20 a 25 min. (dependendo do forno).

## Produtos Associados



**Preparado Arroz de Bacalhau**

700 g



**Lombos de Bacalhau**

550 g



**Lombos de Bacalhau**

400 g



**Bacalhau Desfiado**

850 g



**Supremas de Bacalhau**

400 g



**Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.**

1 kg