



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