



Bacalhau com Puré de Grão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. Lombos de Bacalhau Pescanova
- 1 emb. de Espinafres Pescanova
- 1 lata grande de grão-de-bico
- 150 ml de azeite
- 20 g de alho
- 1 folha de louro
- 20 g de coentros
- 100 g de tomate cereja
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
492,76 Kcal	24,2 g	45,43 g	23,72 g

Preparação

1. Coza o bacalhau, de preferência já descongelado, em água temperada com uma folha de louro, dente de alho e pimenta preta em grão, aproximadamente 15 minutos em lume brando sem nunca deixar a água ferver.
2. Passe o grão-de-bico no passe-vite, tempere com sal e pimenta. Leve o puré ao lume e mexendo com uma colher incorpore o azeite em fio.
3. Salteie os espinafres em azeite e alho e tempere com sal e pimenta.
4. Aqueça ligeiramente o alho laminado em azeite, retire do lume e salpique com os coentros picados e o tomate cereja cortado em quatro.
5. Sirva o bacalhau regado com este azeite quente aromatizado, acompanhado pelos espinafres e o puré de grão.

Veja a Video-Receita!

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