



Bacalhau Desfiado em Cama de Legumes Salteados

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- Legumes variados a gosto (courgette, cenoura, pimentos, feijão verde, tomate cherry)
- Azeite



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

2 Pessoas

Preparação

1. Escalde o bacalhau desfiado previamente descongelado, durante 1 min. em água a ferver, sem adicional sal.
2. Escorra e reserve.
3. Na wok, salteie em azeite, a cebola laminada e os legumes a gosto, cortados finamente.
4. Numa frigideira anti-aderente, salteie em fio de azeite, os dentes de alho cortados grosseiramente. Adicione o bacalhau, mexa e mantenha 1 min.
5. Retire e sirva em cama de legumes salteados.

Receita da autoria de Elsa Guerra

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado**

400 g