



Bacalhau Escondido



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- 750g Feijão Verde
- 100 g de presunto em fatias
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas grandes cortadas às rodelas
- 1 colher de sobremesa de farinha
- 2 dl de azeite
- 6 ovos
- Pimenta e noz-moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
410,9 Kcal	7,6 g	26,3 g	30,7 g

Preparação

1. Deixe Descongelar o Bacalhau Pescanova conforme indicado na embalagem.
2. Distribua algumas rodelas de cebola num prato de ir ao forno. Coloque os lombos e cubra-os com o resto da cebola cortada, o alho picado, o presunto e o azeite. Tempere com pimenta. Bata os ovos e tempere com noz-moscada. Junte a farinha dissolvida num pouco de água. Deite tudo sobre o Bacalhau e leve ao forno a cozer.
3. Sirva acompanhado com o Feijão Verde cozido.

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