



Bacalhau Estufado com Lentilhas ao Alecrim



Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- 2 tomates maduros
- 300 g de lentilhas cozidas
- Alecrim q.b.
- Sal q.b.
- 0,5 dl de vinho branco



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
357 Kcal	33 g	33 g	10 g

Preparação

Descongele os Lombos de Bacalhau, passe por água fria corrente e reserve.

Num tacho largo, amoleça a cebola e o alho picados em azeite, a seguir junte os tomates bem picados (sem pele) e cozinhe, em lume brando a médio, por 4 a 6 min., tapado. A seguir, junte as lentilhas e alecrim fresco a gosto, tempere de sal, mexa, acrescente o vinho branco e deixe ferver por 3 a 4 min.

Depois, disponha os Lombos de Bacalhau em cima das lentilhas, regue com um fio de azeite, salpique com alecrim, tape e cozinhe em lume brando a médio por 15 min. (dependendo da altura dos Lombos de Bacalhau). Agite o tacho de vez em quando para não pegar.

Produtos Associados



Lombras de Bacalhau

550 g



Lombras de Bacalhau

400 g



Bacalhau Desfiado

850 g



Supremas de Bacalhau

400 g



Lombras de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg



Postas de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg