



# Bacalhau Grelhado com Ceviche de Abacate e Papaia



## Ingredientes

- 2 emb. de Postas de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 papaia
- 2 abacates
- 1/4 de cebola roxa
- 1 lima
- 1 c. de sopa de leite de coco
- Coentros frescos q.b.
- 1 malagueta vermelha fresca grande
- Flor de sal q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
274 Kcal	9 g	26 g	15 g

## Preparação

1º Descongele as Postas de Bacalhau Pescanova, passe-as por água fria corrente, seque com uma folha de papel absorvente e unte-as generosamente com azeite. A seguir, aqueça bem uma frigideira-grelha ou uma chapa antiaderente e grelhe as postas por 10 a 14 min. aprox. (dependendo da altura das mesmas), virando a meio.

2º Enquanto isso, para o ceviche: corte a papaia e os abacates aos cubinhos e a cebola roxa em meias-luas finas e tempere com o sumo da lima, o leite de coco, os coentros frescos picados, a malagueta cortada em rodela finas e uma pitada de flor de sal. Envolve.

3º Sirva o Bacalhau com o ceviche de fruta acompanhado com quinoa cozida temperada de sal e coentros frescos.

## Produtos Associados



### Postas de Bacalhau

700 g