



# Bacalhau Grelhado com Molho de Aromáticas e Lima



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite e lima q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Cebolinho e manjeriço q.b.
- 1 melancia pequena
- 2 talos de aipo
- 8 folhas de alface grandes
- 1/2 cebola roxa
- 8 c. de sopa de sementes de abóbora

## Preparação

1. Descongelar as Postas de Bacalhau, passar por água fria corrente, secar bem com papel absorvente e untar generosamente com azeite. Aquecer bem uma frigideira-grelha ou uma chapa e grelhar as Postas de Bacalhau por 10 min. aprox. (dependendo da altura das postas), virando a meio.
2. Para o molho: misturar bem 8 pés de cebolinho e 6 folhas grandes de manjeriço picados, 6 c. de sopa de azeite, sumo de 1 lima, sal e pimenta preta moída.
3. Numa saladeira juntar a melancia cortada em cubos, o aipo em meias-luas, a alface em juliana, a cebola roxa picada e as sementes de abóbora previamente tostadas numa frigideira antiaderente sem gordura. Temperar a salada com azeite, sumo de lima e sal.
4. Servir as Postas de Bacalhau com o molho e a salada, tudo salpicado com raspa de lima.

## Produtos Associados



**Postas de  
Bacalhau**

700 g