



Bacalhau Mediterrânico



Ingredientes

- 2 emb. de **Supremas de Bacalhau Pescanova**
- azeite, vinagre, sal e pimenta q.b.
- 2 dentes de alho picados
- 3 tomates de rama maduros
- 3 pimentos delpiquillo em tiras
- 1 cebola roxa
- 1 c. de sopa de alcaparras



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
187 Kcal	7 g	19 g	9 g

Preparação

O **Bacalhau Mediterrânico** é uma excelente opção para quem procura uma refeição saborosa. Este prato combina a suavidade das Supremas de Bacalhau assado com uma fresca mistura de tomate, pimento e alcaparras, realçada com a curgete salteada. É uma receita que traz o sabor do Mediterrâneo diretamente para a sua mesa.

1. Preparar o Bacalhau: Descongele as Supremas de Bacalhau e coloque em quadrados de papel de alumínio grandes. Tempere ligeiramente com sal, pimenta preta moída na hora e alho picado. Regue com azeite e feche bem o papel de alumínio para criar um embrulho que retenha o vapor. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e cozinhe por cerca de 12 minutos (ajuste o tempo conforme a potência do seu forno).

2. Preparar a Salada Mediterrânica: Corte o tomate e o pimento em cubos pequenos. Pique a cebola e a salsa. Misture tudo numa taça e adicione as alcaparras. Tempere com sal, pimenta preta moída na hora, azeite e vinagre.

3. Preparar a Curgete: Corte a curgete em tiras finas e salteie em azeite até ficar macia.

4. Montar e Servir: Retire as Supremas de Bacalhau do forno e sirva com a mistura de tomate, pimento, cebola e alcaparras. Acompanhe com a curgete salteada.

Experimente esta receita e descubra como o bacalhau pode ser transformado numa deliciosa e nutritiva refeição. Para mais receitas que combinam sabor e saúde, experimente a receita de **Supremas de Bacalhau com Coentros e Batatas**.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g