



## Bacalhau no Forno com Avelãs ao Tomilho



### Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 40 g de avelãs torradas
- 4 c. de sopa de mel
- 1 molho de nabiças
- Tomilho q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
308 Kcal	9 g	33 g	16 g

### Preparação

Descongele os Lombos de Bacalhau, passe por água fria corrente, seque-os bem com papel de cozinha absorvente e unte-os com azeite.

Cubra o fundo de uma assadeira larga com azeite, disponha os Lombos de Bacalhau com a pele para baixo sem os sobrepor nem encostar e distribua por cada um as avelãs grosseiramente picadas, o mel e tomilho a gosto.

Leve os Lombos de Bacalhau a forno pré-aquecido a 200° por 20 a 25 min. (dependendo do forno e da altura dos lombos).

Sirva os Lombos de Bacalhau quentes com migas de nabiças e broa de milho.

## 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