



Bacalhau no Forno com Broa e Tomate-Seco



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau PESCANOVA
- 1 emb. de Brócolos PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 2 Fatias grandes de broa de milho
- 2 Colheres de sopa de tomate-seco em azeite picado
- Tomilho q.b.
- Couve-Flor

Preparação

1. Descongelar as Supremas de Bacalhau Pescanova, passar por água fria corrente e colocar com a pele para baixo, sobre azeite, numa assadeira.
2. Esfarelar a broa de milho para uma taça, juntar o tomate-seco picado, folhas de tomilho a gosto, regar com um fio de azeite e misturar. Depois, cobrir as Supremas com o preparado de broa, regar com um fio de azeite e levar a forno pré-aquecido a 180° por 15 a 20 min. aprox. (dependendo do forno).
3. Servir as Supremas de Bacalhau com couscous de couve-flor e brócolos (picar no robot de cozinha ambos os legumes até ficarem com uma consistência de couscous) salteados em azeite e alho picado.

Produtos Associados



**Supremas de
Bacalhau**
400 g



Brócolos
400 g