



Lombos de Bacalhau à Portuguesa



Ingredientes

- 2 emb. Lombos de Bacalhau Pescanova
- 1 emb. de caldo verde arranjado
- 150 g bacon
- 400 g grão
- 1 cebola picada e 6 dentes de alho
- 2 cháv. coentros
- 3 folhas de louro
- 2 cháv. azeite



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
376 Kcal	14 g	32 g	22 g

Preparação

1. Coloque os lombos numa panela juntamente com o azeite, os dentes de alho esmagados as folhas de louro e cubra os lombos com água. Deixe cozinhar em lume brando por aprox. 15 min.
2. Para fazer o puré, refogue a cebola picada num pouco de azeite, quando estiver translúcida, junte o grão escorrido, assim como os coentros. Envolve bem, coloque numa taça e reduza a puré com a varinha mágica.
3. Frite o bacon numa frigideira. Quando este estiver dourado junte aos poucos a couve e deixe cozinhar aprox. 5 min., mexendo de vez em quando.
4. Escorra os lombos e sirva empratados com o puré e a couve com bacon.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

400 g



Lombos de Bacalhau

550 g



Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg