



Mini-Fritatas no Forno de Bacalhau



Ingredientes

- 150 g Bacalhau Desfiado Pescanova
- 5 ovos
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 alho-francês pequeno
- 100 ml de natas
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa q.b.
- Manteiga q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Retire o Bacalhau Desfiado Pescanova da embalagem, coloque-o num coador e passar por água fria corrente durante 1 minuto. Escorra bem e reserve.
2. Numa frigideira antiaderente, coloque o azeite e amoleça o alho francês cortado em rodela finas.
3. Depois, adicione o Bacalhau Desfiado escorrido e salteie por 4 a 5 min.
4. Entretanto, com uma vara de arames misture os ovos e as natas numa taça e tempere ligeiramente de sal e pimenta preta acabada de moer.
5. Junte aos ovos a mistura de alho-francês e bacalhau e salsa picada a gosto.
6. Unte forminhas de queque com manteiga e distribua o preparado pelas mesmas.
7. Leve a forno pré-aquecido a 180° por 15 min. aprox. (dependendo do forno).

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado**

400 g