



Penne de Bacalhau Desfiado Mediterrânico By Nuno Markl



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado 400 g Pescanova
- 3 dentes de alho
- 100 ml de vinho branco
- 250 g de massa penne
- 8 azeitonas pretas e 1 folha de louro
- 2 cebolas médias
- 2 curgetes médias
- 1/2 pimento vermelho e 1/2 pimento verde
- 3 tomates médios
- azeite, sal e hortelã q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
390 Kcal	39 g	23 g	16 g

Preparação

1. Descasque as cebolas e os alhos e pique-os.
2. Lave os vegetais.
3. Corte as curgetes aos quartos, com casca e o tomate aos cubos.
3. Limpe os veios internos e sementes aos pimentos e corte-os às tiras.
5. Refogue o alho e a cebola em azeite. Adicione o tomate e os pimentos. Deixe cozinhar 5 min.
6. Adicione 6 folhas de hortelã, o louro, o bacalhau e envolva-os.
7. Adicione o vinho ao preparado anterior.
8. Junte 2 chávenas de água quente, deixe levantar fervura. Retire o louro, adicione a massa e deixe cozinhar em lume brando, acrescentando água quente sempre que necessário.
9. Quando a massa estiver cozida adicione as azeitonas pretas picadas e salpique com hortelã.

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g