



Supremas de Bacalhau com Funcho e Laranja em Papillote



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau 400 g Pescanova
- Raspas e o sumo de 1 Laranja
- Sumo de 1 Limão
- 1 Tomate
- 1 Funcho pequeno
- 300 g Cenoura
- 200 g Nabo
- 3 colheres de manteiga
- Sal e Pimenta q.b.

Preparação

Para os Papillote:

1. Corte corações grandes de papel vegetal, sendo que a metade do coração deve medir o dobro da Suprema de Bacalhau (coloque uma Suprema de Bacalhau por cada coração).
2. De seguida, disponha uma suprema numa metade do papel vegetal, tempere-a com pimenta, uma pequena rama de funcho e raspas de laranja.
3. Dobre metade do papillote juntando as duas partes. Feche o embrulho dobrando as bordas. Antes de fechar completamente, reparta o sumo limão e da laranja pelo papillote.
4. Dobre a outra metade do papillote, juntando assim as suas duas partes e feche-o dobrando as bordas. Repita este processo até ficar sem ingredientes. Quando tiver fechado todos os papillotes, coloque-os num tabuleiro e leve-os ao forno ao forno pré-aquecido a 200°C durante 10 min.

Para o Puré de Cenoura e Nabo:

1. Numa picadora, triture as cenouras e o nabo. Depois, coloque o preparado num tacho com duas colheres de sopa de manteiga derretida. Tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar cerca de 15 min., com o tacho tapado, mexendo de vez em quando.
2. Após o tempo decorrido, retire o preparado do lume e adicione mais uma colher de sopa de manteiga, mexa novamente e moa. Reserve.
3. Quando o bacalhau estiver pronto, emplate os papillotes e sirva-os com o puré de cenoura e nabo que preparou.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g