



Supremas de Bacalhau com Molho Pesto



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau Pescanova
- 6 batatas doces
- 2 cenouras
- azeite

Para o molho

- azeite
- alho
- pinhões
- manjeriço

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
416 Kcal	46 g	22 g	16 g

Preparação

1. Depois de descongeladas, leve as Supremas de Bacalhau ao forno envoltas em quadrados de papel de alumínio e cobertas com molho pesto.
2. Coza as batatas e as cenouras, esmague grosseiramente com um garfo e envolva. Disponha o écrasé de batata e cenoura e as supremas. Regue com o molho pesto.
3. Para o molho pesto: coloque o manjeriço, o alho, os pinhões, azeite e uma pitada de sal num copo misturador e triture. Rectifique o tempero.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g