



Supremas de Bacalhau com Passas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau 400 g Pescanova
- 50 g de passas
- 3 colheres de nata líquida
- 1 cebola
- 3 colheres de Azeite
- 1 Frasco de Espargos Brancos
- Pimenta
- Sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
240,5 Kcal	14,9 g	19,2 g	12,1 g

Preparação

1. Coloque as passas num tacho, cubra-as com água e deixe cozer durante 1 minuto, escorra e reserve.
2. Adicione a cebola cortada em rodela finas num recipiente para microondas e adicione o azeite e o sal a gosto. Tape e deixe cozer durante 3 minutos a 100% da potência, mexendo decorrido metade do tempo.
3. Junte as passas ao recipiente onde foi cozinhada a cebola e deixe cozer mais 2 minutos.
4. Retire metade deste preparado e incorpore as Supremas de Bacalhau descongeladas. Cubra com o preparado que retirou. Junte a nata e deixe cozer mais 6 minutos a 50% da potência ou até que o Bacalhau fique branco. Sirva quente acompanhado de espargos.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g