



Supremas de Bacalhau Grelhadas em Cama de Beringela



Ingredientes

- 4 Supremas de Bacalhau Pescanova
- 250g tomate cereja
- 1 beringela
- 1 tomate grande sem grainhas
- azeite
- folha de Louro
- pimenta



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
180 Kcal	7 g	18 g	9 g

Preparação

1. Descongele as Supremas de Bacalhau de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça previamente o grelhador e coloque as Supremas de Bacalhau, colocando o lado da pele na grelha, e deixe cozinhar 8 min., aprox. Volte-as na grelha e deixe apenas 1 min.
2. Coloque o tomate sem grainhas numa frigideira e deixe cozinhar até estar desfeito. Leve a alourar as fatias de beringela, num fio de azeite. Adicione o tomate cereja e a folha de louro no final da cozedura. Tempere com pimenta a gosto.
3. Coloque numa travessa, a beringela, o tomate desfeito e o tomate cereja e por cima as Supremas de Bacalhau.
4. Acompanhe com batata cozida.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g