



Supremas em Cama de Legumes



Ingredientes

- 4 Supremas de Bacalhau Pescanova
- 1 beringela
- 1 talo de aipo
- 1 bolbo de funcho
- 2 batatas doce
- 4 cebolinhas
- azeite, sal e pimenta q.b.
- ervas aromáticas q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
293 Kcal	34 g	19 g	9 g

Preparação

1. Descongele as Supremas e seque com papel absorvente.
2. Corte os legumes em cubos e gomos, disponha num tabuleiro, tempere com uma pitada de sal e pimenta, e sobre eles coloque as Supremas.
3. Salpique com ervas aromáticas, regue com azeite e leve ao forno até os legumes estarem macios e o bacalhau cozinhado. Na altura de servir envolva com mais ervas aromáticas frescas.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g