Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau com Cebola Caramelizada e Legumes Salteados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 2 cebolas
- 1 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 c. de sopa de molho soja
- 1 c. de chá de açúcar amarelo
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongelar as Postas de Bacalhau, passar por água fria corrente, escorrer, secar bem com papel absorvente e saltear numa frigideira antiaderente com o fundo com azeite por 6 a 8 min. (dependendo da altura das postas), virando a meio do tempo.

2. Cortar as cebolas em rodelas finas, colocar numa frigideira antiaderente, cobrir com azeite e cozinhar em lume brando por 10 min. Acrescentar o vinagre balsâmico, o molho de soja e o açúcar amarelo e cozinhar por mais 5 a 10 min., mexendo.

3. Servir as Postas de Bacalhau com a cebola caramelizada, acompanhadas de couves de Bruxelas e tomate cereja salteados em azeite e alho, tudo salpicado com cebolinho picado.

Produtos Associados

Postas de Bacalhau

700 g