Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau com Cebolada de Espinafres e Puré de Batata-Doce

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 2 embalagem de LOMBOS DE BACALHAU 550G PESCANOVA
- 400 g de tomate maduro
- 150 g de folhas de espinafres
- 1 c. de sobremesa de mistura de grãos de pimenta
- 1 kg de batata-doce laranja
- 2 cebolas
- 1 c. de sopa de manteiga
- Louro e alho q.b.
- Azeite, sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Descongelar os lombos de bacalhau e cozer cobertos de água a ferver com os grãos de pimenta e 1 folha de louro, durante aproximadamente 10 minutos (dependendo da altura dos lombos), ou até as lascas se começarem a separar;
2. Para o puré: descascar e cortar em pedaços as batatas-doces e 1 cebola, cobrir de água, temperar com sal e cozer até ficarem macias. Escorrer e triturar bem até à consistência de puré. Juntar a manteiga (facultativo) e misturar;
3. Amolecer em azeite 1 cebola cortada em meias-luas finas com 1 dente de alho picado. Juntar o tomate sem pele picado finamente e cozinhar 2 minutos Acrescentar os espinafres, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, um ligeiro fio de azeite (se necessário) e cozinhar até os espinafres amolecerem;
4. Servir o bacalhau coberto com a cebolada de espinafres, acompanhado com o puré de batata-doce.

Produtos Associados

Lombos de Bacalhau

550 g