Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau com Couve Salteada e Molho de Romã

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- 1 colher de sopa de mistura de grãos de pimenta
- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho
- 250 g de couve cortada para caldo verde
- Sal e pimenta preta q.b.
  2 romãs
- 3 colheres de sopa de açúcar amarelo

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Bacalhau, passar por água fria corrente, secar com papel absorvente e colocar num tacho largo com a pele para baixo e os grãos de pimenta. Depois, cobrir com azeite e cozer em lume brando (sem deixar ferver) por 20 min. aproximadamente.

2. Enquanto isso: num tacho com o fundo com azeite, saltear os dentes de alho esmagados até ficarem dourados, retirar e saltear no azeite aromatizado a couve, temperando de sal e pimenta preta moída na hora. No final, acrescentar os bagos de 1 romã, mexer e desligar.

3. Para o molho: no processador de cozinha triturar os bagos da outra romã, depois coar bem o sumo, colocar num tacho com o açúcar e levar a lume brando até reduzir e espessar.

4. Servir os Lombos de Bacalhau confitados com a couve salteada com bagos de romã e o molho de romã.

Produtos Associados

Postas de Bacalhau

700 g

Bacalhau Salgado Seco - Noruega

Peso Variável

Bacalhau Salgado Seco - Islândia

Peso Variável

Bacalhau Cura Amarela

Peso Variável