



# Bacalhau Confitado com Favinhas ao Gengibre e Coentros



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

2 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- 250 g de Favas Finas Pescanova
- 1/2 pimento vermelho
- 2 c. de sopa de amendoins
- 2 c. de sopa de sementes de sésamo
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- Coentros q.b.
- Alho e louro q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

## Preparação

1. Descongelar os lombos de bacalhau, secar bem com papel absorvente, colocar num tacho e cobrir com azeite (reaproveitar este azeite depois para confeccionar pratos de peixe, temperar saladas quentes, massas, etc.);
2. Acrescentar ao tacho 1 cabeça de alho cortada ao meio, 1 folha de louro e 1 c. de chá de grãos de pimenta. Cozinhar em lume muito brando (pode borbulhar sem ferver) por 20 a 25 min;
3. Enquanto isso, cozer as favas em água com sal até ficarem al dente;
4. Aquecer um fio de azeite num wok ou numa frigideira antiaderente alta, saltear ligeiramente 1 dente de alho e 1 c. de sopa de gengibre ralados;
5. Juntar o pimento vermelho cortado em cubinhos e cozinhar 4 a 5 min., juntar as favinhas e saltear mais 2 a 3 min.;
6. Salpicar tudo com os amendoins e coentros picados grosseiramente, envolver 1 a 2 min. e desligar;
7. Servir o bacalhau confitado com as favinhas, com 1 fio do azeite de confitar o bacalhau e sementes de sésamos tostadas.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Bacalhau**

400 g



**Lombos de  
Bacalhau**

550 g