Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau de Consoada

Dificuldade
Média

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. Lombos de Bacalhau Pescanova
- 2 batatas grandes
- 1 couve lombarda
- azeite
- 4 fatias de broa de milho
- 4 dentes de alho
- 2 gemas de ovos
- vinagre, sal e pimenta q.b.
- ervas aromáticas a gosto

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
379,4 Kcal	**35,3** g	**25,5** g	**14,8** g

Preparação

1. Corte as batatas às fatias no sentido longitudinal. Descasque os dentes de alho. Escolha e lave as folhas de couve. Coza as couves, as batatas e os ovos separadamente. Coza o bacalhau.

2. Corte a broa e cubra as fatias com o alho laminado. Regue com azeite.

3. Sobre cada fatia de batata disponha o alho laminado e o lombo de bacalhau e polvilhe com gema ralada. Faça pequenas trouxas com as folhas de couve. Regue generosamente com azeite e vinagre. Polvilhe com pimenta e decore com ervas aromáticas.

Produtos Associados

Postas de Bacalhau

700 g