



Bacalhau Desfiado com Couve Portuguesa



Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 4 folhas de couve portuguesa
- 12 batatinhas primor
- 2 dentes de alho
- pimenta q.b.
- azeite q.b.
- coentros frescos



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
334,7 Kcal	28,1 g	17,3 g	16,7 g

Preparação

1. Descongele o Bacalhau Desfiado. Coza as folhas de couve em água temperada com uma pitada de sal. Junte ao azeite os coentros frescos, o alho esmagado e os grãos de pimenta moída. Confite* as delícias.
2. Sirva o bacalhau desfiado enrolado numa folha de couve portuguesa cozida. Regue com o azeite onde o Bacalhau Desfiado foi confitado*.
3. Acompanhe com batatinhas primor cozidas.

* Confitar consiste em cozinhar lentamente, em lume muito brando. Neste caso o Bacalhau Desfiado em azeite.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado**

400 g