



## Bacalhau Desfiado com Salada de Pimentos



### Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova 400 g
- 2 pimentos encarnados
- 1,5 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- pimenta acabada de moer e flor de sal q.b.
- 1 cebola roxa
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 raminho de coentros



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
353,8 Kcal	4,1 g	14,5 g	31,1 g

## Preparação

1. Ligue o forno a 180° C. Pincele os pimentos com um pouco do azeite e coloque-os num prato de forno. Leve-os a assar até a pele ficar escura. Retire-os, coloque-os dentro de uma taça, cubra-os com película aderente e deixe arrefecer.
2. Leve ao lume uma frigideira antiaderente com metade do restante azeite e os alhos descascados e laminados e deixe aquecer. Junte o Bacalhau Desfiado Pescanova, previamente descongelado, tempere com pimenta acabada de moer e deixe cozinhar durante 2 minutos, mexendo de vez em quando. Retire da frigideira e reserve.
3. Descasque a cebola, corte-a em meias-luas finas e deite-as para a mesma frigideira, adicione o restante azeite e leve ao lume. Deixe cozinhar até a cebola ficar macia.
4. Limpe os pimentos de pele e sementes, corte-os em tiras e junte-as à cebola. Tempere com flor de sal, adicione o vinagre e misture. Junte a salada de pimentos ao Bacalhau Desfiado Pescanova, polvilhe com os coentros picados e sirva.

Receita da autoria do Chefe Hernâni Ermida

## Produtos Associados



### Bacalhau Desfiado

400 g