Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau Grelhado com Ceviche de Abacate e Papaia

Dificuldade
Fácil

Tempo
Menos de 15 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Postas de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 papaia
- 2 abacates
- 1/4 de cebola roxa
- 1 lima
- 1 c. de sopa de leite de coco
- Coentros frescos q.b.
- 1 malagueta vermelha fresca grande
- Flor de sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
274 Kcal	**9** g	**26** g	**15** g

Preparação

1º Descongele as Postas de Bacalhau Pescanova, passe-as por água fria corrente, seque com uma folha de papel absorvente e unte-as generosamente com azeite. A seguir, aqueça bem uma frigideira-grelha ou uma chapa antiaderente e grelhe as postas por 10 a 14 min. aprox. (dependendo da altura das mesmas), virando a meio.

2º Enquanto isso, para o ceviche: corte a papaia e os abacates aos cubinhos e a cebola roxa em meias-luas finas e tempere com o sumo da lima, o leite de coco, os coentros frescos picados, a malagueta cortada em rodelas finas e uma pitada de flor de sal. Envolva.

3º Sirva o Bacalhau com o ceviche de fruta acompanhado com quinoa cozida temperada de sal e coentros frescos.

Produtos Associados

Postas de Bacalhau

700 g