



Bacalhau Mediterrânico



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Supremas de Bacalhau Fresco Pescanova
- azeite, vinagre, sal e pimenta q.b.
- 2 dentes de alho picados
- 3 tomates de rama maduros
- 3 pimentos delpiquillo em tiras
- 1 cebola roxa
- 1 c. de sopa de alcaparras

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
187 Kcal	7 g	19 g	9 g

Preparação

1. Coloque o bacalhau em folhas de alumínio, tempere com sal, pimenta e alho picado. Regue com azeite, feche as folhas de alumínio formando um embrulho e leve ao forno, pré-aquecido a 160°, por aprox. 12 min.
2. Corte o tomate em cubos pequenos, os pimentos em tiras e pique a cebola. Junte tudo numa taça e adicione as alcaparras. Tempere de sal, pimenta, azeite e vinagre.
3. Retire o bacalhau do forno e sirva com o molho anterior – quente ou frio, como desejar e consoante a época do ano.
4. Acompanhe com courgette cortada em tiras finas salteada em azeite.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g