



Bacalhau no Forno á Paprica, Alho e Orégãos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Postas de Bacalhau PESCANOVA
- 1 colher de sobremesa de paprica
- 1 colher de sobremesa de alho em pó
- Azeite q.b.
- Manteiga q.b.
- 1 couve-flor pequena
- 1 cabeça de brócolos pequena
- 1 cebola roxa
- Sal q.b.
- Salsa fresca q.b.

Preparação

1. Descongelar as Postas de Bacalhau, escorrer bem e temperar com uma mistura da paprica e do alho em pó, cobrir bem o lado sem pele.
2. Untar a base de uma assadeira larga com azeite e colocar as Postas de Bacalhau com a pele para baixo, sem as sobrepor. A seguir, colocar por cima de cada Posta de Bacalhau duas nozes de manteiga e levar ao forno pré-aquecido a 200° por 20 min. aprox.
3. Para os couscous: picar os floretes da couve-flor, dos brócolos e a cebola roxa num processador de cozinha. Saltear em azeite até à textura desejada, temperar com sal.
4. Servir as Postas de Bacalhau com os couscous de couve-flor e brócolos salteados.

Produtos Associados



Postas de Bacalhau

700 g