



Bacalhau no Forno com Cebola Roxa, Coentros e Gengibre



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 4 LOMBOS DE BACALHAU 550g PESCANOVA
- 1 kg de batatas-doces
- 1 cebola branca pequena
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1/2 cebola roxa
- Azeite e limão q.b.
- Gengibre e coentros q.b.
- Paprica fumada e sal q.b.

Preparação

- Descongelar os lombos de bacalhau, passar por água fria corrente, secar com papel absorvente, untar com azeite e dispor numa assadeira untada com azeite com a pele para baixo;
- Numa tigela misturar bem 1 c. de sopa de gengibre ralado, a cebola roxa picada, 4 c. de sopa de sumo de limão, 4 c. de sopa de azeite, 1 c. de café de paprica fumada e coentros picados a gosto. Cobrir o cimo do cada lombo com a mistura e levar ao forno pré-aquecido a 200° C por 20 minutos aproximadamente (dependendo do forno e da altura dos lombos);
- Descascar as batatas-doces e a cebola, cortar aos cubos e cozer em água com pouco sal. Escorrer a água e desfazer em puré, juntando a manteiga (para um puré mais aromático, assar as batatas-doces com casca, pelar e fazer o puré);
- Servir os lombos de bacalhau com o puré de batata-doce, tudo salpicado com coentros picados.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

550 g