



Bacalhau no Forno com Legumes ao Parmesão



Ingredientes

- 2 Lombos de Bacalhau Pescanova
- 4 folhas grandes de manjeriço
- 2 c. de sopa de queijo parmesão ralado
- 150 g de brócolos
- 150 g de couve-flor
- 1 cebola roxa pequena
- Azeite q.b.
- Sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Lombos de Bacalhau, passe por água fria corrente e seque com um papel absorvente.
2. Separe os brócolos e a couve-flor em pequenos floretes, corte a cebola em rodela e disponha numa assadeira larga com azeite, temperando ligeiramente de sal. Depois, no meio dos legumes, coloque os Lombos de Bacalhau com a pele para baixo e distribua pelos mesmos o queijo parmesão ralado previamente misturado com o manjeriço picado.
3. Leve a forno pré-aquecido a 200° por 20 min. aprox. (dependendo do forno e da altura dos lombos).

Produtos Associados



Bacalhau Especial Sel Chef Isl.

1 kg



Preparado Arroz de Bacalhau

700 g



Lombos de Bacalhau

550 g



Lombos de Bacalhau

400 g



Bacalhau Desfiado

850 g



Supremas de Bacalhau

400 g