



Lombos de Bacalhau com Grão à Hortelã



Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- 2 tomates grandes maduros
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1/2 chouriço
- 300 g de grão de bico cozido
- Hortelã q.b.
- Azeite, sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Preparação

1. Descongele dos Lombos de Bacalhau, tempere com pimenta preta acabada de moer e reserve.
2. Amoleça em azeite a cebola e o alho picados, depois salteie o chouriço sem pele cortado aos cubos, a seguir junte o tomate bem picado (sem pele), mexa e cozinhe, tapado, por 5 a 6 min. Depois junte o grão e 4 folhas grandes de hortelã, tempere com uma ligeira pitada de sal, misture e coloque em cima os Lombos de Bacalhau com a pele para cima. Tape o tacho e cozinhe, em lume médio/brando por 10 a 12 min. aprox., agitando ligeiramente o tacho de vez em quando para a comida não pegar.
3. Sirva com hortelã fresca cortada em juliana.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

400 g



Lombos de Bacalhau

550 g



Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg