



Lombos De Bacalhau No Forno Com Salada Colorida



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- 100 g de tomate cereja
- 2 batatas-doces
- 2 c. de sopa de jalapeños em conserva
- 1/4 de couve-roxa
- 1 iogurte grego
- 1 lima
- 1 abacate
- Sal e pimenta preta q.b.
- Coentros q.b.
- Azeite e vinagre q.b.

Preparação

1. Descongelar os lombos de bacalhau, passar por água fria corrente, secar com papel absorvente, untar com azeite e dispor numa assadeira sem sobrepor. Levar a forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos aproximadamente (dependendo do forno);
2. Lavar as batatas-doces e cortar em 8 pedaços, temperar de sal, regar com azeite e levar ao forno ao mesmo tempo que o bacalhau (deixar as batatas mais 5 a 10 min. se necessário);
3. Cortar a couve roxa em juliana fina e colocar numa saladeira com sumo de meia lima. Cortar o abacate em meias-luas e o tomate cereja em metades e juntar à couve-roxa. Juntar também os jalapeños e a batata-doce assada, temperar de sal, pimenta preta, um pouco mais de sumo de lima (se necessário), azeite e coentros picados grosseiramente e envolver tudo;
4. Misturar o iogurte grego com coentros picados, uma pitada de sal e pimenta preta;
5. Servir os lombos de bacalhau assados com a salada colorida e molho de iogurte grego com coentros picados.

Produtos Associados



**Lombos de
Bacalhau**

400 g



**Lombos de
Bacalhau**

550 g