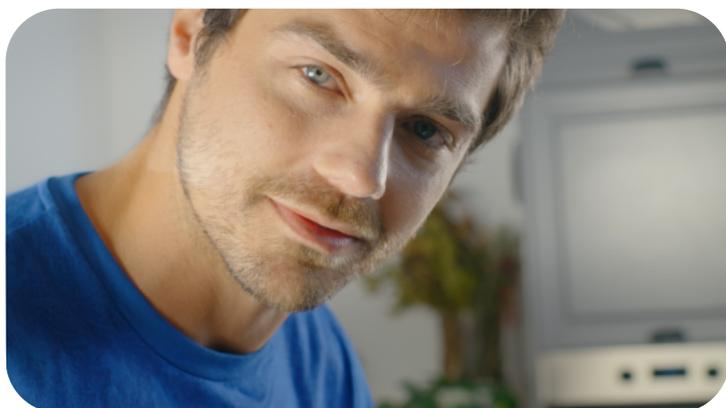




Mini Quiches de Bacalhau e Legumes



Ingredientes

- 1 Lombo de Bacalhau PESCANOVA Cozido
- 4 Ovos
- 200ml de Natas
- 200g de Legumes cortados em cubos (Cenoura, Curgete e Pimento)
- 100g de queijo Parmesão ralado
- Sal e Pimenta q.b.
- Cebolinho picado q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Preparação

1. Lasque o lombo de bacalhau e reserve.
2. Numa taça bata muito bem os ovos com as natas e tempere com sal, pimenta e cebolinho picado.
3. Deite esta mistura nos ramequins e por cima coloque um pouco dos legumes, o queijo ralado e as lascas de bacalhau.
4. Leve ao forno a 180C durante cerca de 20 a 25 minutos ou até os mini quiches estarem bem douradinhos.

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