



Naco de Bacalhau Albardado



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Lombos de Bacalhau Pescanova
- 100 g farinha de trigo
- 50 g sêmola de milho
- 900 g grão
- 150 g caldo verde embalado
- 3 dentes de alho
- salsa ou coentros
- 1,5 dl azeite; 0,5 l azeite (para fritar)
- alcaparras q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
458 Kcal	32 g	25 g	26 g

Preparação

1. Corte os lombos ao meio, retire o excesso de água e passe pela farinha e a sêmola misturadas. Frite em azeite bem quente e escorra em papel absorvente.
2. Entretanto prepare o acompanhamento. Escalde o caldo verde em água temperada com sal. Triture grosseiramente o grão.
3. Aqueça 0,5dl de azeite com dois dentes de alho picados. Salteie o caldo verde e envolva o grão.
4. Sirva os nacos com as migas e regue com o restante azeite aquecido com alcaparras e alho.

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