



## Pregado à Bulhão Pato



### Ingredientes

- 4 Postas de Pregado Pescanova
- 6 dentes de alho laminados
- 2 copos de vinho branco
- 2 molhos de coentros picados
- 400 g batatas primor
- azeite e sal q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
269 Kcal	19 g	23 g	11 g

### Preparação

1. Tempere o peixe com sal. Cubra o fundo de um tacho com azeite e frite os dentes de alho sem os deixar queimar por aprox. 3 min. Regue com o vinho branco e deixe evaporar por 1 min.
2. Coloque as postas de Pregado no tacho, adicione 2 copos de água e um pouco de sal. Tape o tacho e deixe cozinhar aprox. 10 min. em lume brando.
3. Entretanto coza as batatas em água temperada com sal.
4. Sirva o Pregado com as batatas, regado com o molho e polvilhado com coentros.

## 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