Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Supremas de Bacalhau com Frutos Secos

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau 400 g Pescanova
- 100 g de passas
- 1 punhado de pinhões
- 2 tomates ralados
- 1 cebola
- 1 copo de caldo de peixe
- 1 rabanada de pão frito
- azeite
- sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
464,8 Kcal	**48,7** g	**24,9** g	**19,5** g

Preparação

1. Coloque as Supremas de Bacalhau numa frigideira com um pouco de azeite. Quando estiver cozinhado retire e reserve.

2. Refogue a cebola e o tomate ralado. Deixe cozer lentamente durante aproximadamente 15 minutos.

3. Junte as passas e os pinhões, refogando durante alguns minutos. Junte o Bacalhau e regue por cima com o caldo de peixe. Adicione o Pão frito picado e deixe cozinhar em lume brando durante alguns minutos.

Produtos Associados

Supremas de Bacalhau

400 g