



## Supremas de Bacalhau com Vegetais Salteados



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau 400 g Pescanova
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 12 tomates cherry
- 1 cebola
- 1 ramo de aipo
- 1 dente de alho picado
- 1/2 copo de vinho branco
- Azeite
- 1/2 Caldo de Peixe
- Sal

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
234,3 Kcal	7,4 g	20,2 g	14 g

### Preparação

1. Corte em juliana os pimentos, a cebola, o aipo e coloque todos os vegetais, com o alho numa panela com azeite.
2. Junte o vinho branco e meio caldo de peixe dissolvido em um pouco de água quente. Mexa bem e deixe cozinhar durante aproximadamente 10 minutos.
3. Coloque numa frigideira uma colher de azeite e adicione as Supremas de Bacalhau descongeladas. Passe pela mesma frigideira os tomates cherry, partidos pela metade. Tempere com sal a gosto.
4. Emprate as Supremas de Bacalhau Pescanova sobre o fundo de vegetais e o tomate.

## Produtos Associados



### Supremas de Bacalhau

400 g