Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Supremas de Bacalhau com Vinagreta de Frutos Secos

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

Para as Supremas:

- 2 Supremas de Bacalhau Pescanova
- azeite q.b.
- 2 figos secos
- 2 fatias de pão de nozes

Para a Vinagreta:

- 4 figos secos
- 50 g de pistachios
- 20 g de amêndoa sem pele
- 1 dl de azeite
- 0,5 dl de vinagre de sidra
- sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
460,2 Kcal	**37,4** g	**20,3** g	**25,4** g

Preparação

1. Descongele as Supremas conforme as instruções da embalagem.

2. Retire um naco da parte mais alta de cada peça e reserve o restante para outro aproveitamento (risoto, por exemplo). Aqueça azeite numa frigideira e confite as Supremas. Junte os figos cortados ao meio.

3. Prepare a vinagreta. Num copo misturador coloque todos os ingredientes e triture. Rectifique os temperos e reserve até servir.

4. Corte duas fatias de pão de nozes, toste-as ligeiramente, e sobre elas disponha as Supremas. Regue com a vinagreta de frutos secos e decore com figos.

5. Pode acompanhar com doce de frutos vermelhos e uma salada verde.

Produtos Associados

Supremas de Bacalhau

400 g