



Supremas Panadas



Ingredientes

- 4 Supremas de Bacalhau Pescanova
- farinha de trigo q.b.
- 3 ovos
- pão ralado q.b.
- 1 dente de alho
- 2 cebolas
- azeite, sal, salsa e pimenta q.b.



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
336 Kcal	17 g	24 g	19 g

Preparação

1. Descongele as Supremas, seque-as com papel absorvente e polvilhe com pimenta moída na altura.
2. Bata os ovos, num prato fundo, com uma pitada de sal. Pique a salsa e envolva com o pão ralado. Passe as Supremas pela farinha, pelo ovo e pelo pão ralado. Frite em azeite até ficarem douradas.
3. Aloure a cebola em rodela e o alho laminado em azeite. Faça uma cama com a cebola e disponha sobre ela as supremas. Acompanhe com feijão verde cozido cortado bem fino.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g