

Supremos de Bacalhau com Legumes e Molho de Limão by Chef Miguel Mesquita





Fácil



Entre 15-30 min

Tempo



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 limões
- Azeite q.b.
- 1 cebola cortada em gomos
- 2 batatas-doces pequenas cortadas em cubos
- 1 curgete cortada em cubos
- Coentros picados q.b.

Preparação

- 1. Descongelar os lombos de bacalhau, passar por água fria corrente e secar com papel absorvente. Cortar ao meio, retirando a espinha central. Temperar com pimenta preta moída na hora e o sumo de meio limão.
- 2. Numa frigideira antiaderente com azeite saltear os lombos de bacalhau durante cerca de 10 a 12 min. (dependendo da altura dos mesmos), virando para cozinhar todos os lados. Retirar e manter quentes.
- 3. Na mesma frigideira com um fio de azeite saltear a cebola durante por 2 min. Depois, juntar a batatadoce, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, mexer e cozinhar durante 4 a 5 min. De seguida, juntar a curgete e cozinhar por 2 a 3 min.
- 4. Voltar a colocar na frigideira os lombos de bacalhau e juntar o restante sumo de limão e, se desejar, raspa de limão.
- 5. Servir os lombos de bacalhau com os legumes salteados, polvilhado com coentros picados.

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