



Bacalhau à Pescanova



Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau do Atlântico Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 2 c. de sobremesa de Alho Picado Pescanova
- 1/2 l de azeite
- 1 kg de batatas
- 1 cebola grande
- sal e pimenta q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
449,8 Kcal	51,4 g	29,1 g	13,7 g

Preparação

1. Coloque os Lombos de Bacalhau Pescanova temperados com a pimenta num pirex e adicione o azeite. Salpique com a cebola cortada às rodelas e os alhos e leve ao forno a assar, até ficarem dourados.
2. Vá sempre regando com o azeite e um pouco de água a ferver, para que não sequem demasiado. Simultaneamente, coloque as batatas cruas com pele, muito bem lavadas e picadas com um garfo, num pirex. Cubra-as com sal grosso e deixe-as assar.
3. No final, enrole cada uma delas num pano e dê-lhes um murro.
4. Acompanhe os Lombos de Bacalhau assados com as batatas a murro e brócolos cozidos.

Produtos Associados



Brócolos
Embalagem: **400 g**



Lombos de Bacalhau do Atlântico
Embalagem: **600 g**