



## Bacalhau com Camarão à Portuguesa



### Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau do Atlântico Pescanova
- 4 c. de chá Alho Picado Pescanova
- 200 g de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 3 cebolas roxas pequenas
- 2 folhas de louro
- 6 folhas de couve portuguesa
- azeite, sal e pimenta preta q.b

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
279 Kcal	7 g	42 g	10 g

### Preparação

1. Descongele o bacalhau conforme as instruções da embalagem e escorra. 2. Leve ao forno em cama de azeite, cebola cortada em rodela finas e o louro, durante aprox. 20 min. a 200°.
2. Corte as folhas de couve em juliana fina e escale-as em água a ferver com sal aprox. 5 min. Escorra e salteie em azeite e 3 colheres de café de alho.
3. Passe o miolo de camarão por água fria a correr durante 1 min. Estale 1 colher de café de alho picado em azeite e salteie o camarão temperado de sal e pimenta acabada de moer, durante aprox. 5 min.
4. Sirva em cada prato um lombo com a cebolada por cima e, ao lado, os camarões com a couve.

## Produtos Associados



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



**Miolo de Camarão 80/100**  
Embalagem: **350 g**