



Bacalhau com Curgete, manga e Cogumelos Grelhados



Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite e vinagre de sidra q.b.
- 1 curgete
- 1 manga
- 200 g de cogumelos marron
- Sal e pimenta preta q.b.
- 12 pés de coentros
- 1 c. de sopa de pinhões



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

3 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as Supremas de Bacalhau, secar bem com papel absorvente e untar com azeite.
2. Aquecer bem uma frigideira-grelha untada com azeite e grelhar as Supremas de Bacalhau por 7 a 8 min. (começar pelo lado da pele e virar após 6 min. aprox. para terminar de grelhar o lado sem pele). Grelhar também a curgete cortada em meias-luas grossas, a manga em fatias finas e os cogumelos, temperando ligeiramente de sal e pimenta preta.
3. Para o pesto de coentros: triturar os coentros com os pinhões, 4 c. de sopa de azeite, 2 c. de sopa de vinagre de sidra, uma pitada de sal e pimenta preta, até à consistência de um creme.
4. Servir as Supremas de Bacalhau com os legumes grelhados e o pesto de coentros.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g