



## Bacalhau com Esmagada de Batata-Doce e Chouriço



### Ingredientes

#### Para os Lombos de Bacalhau:

- **Lombos de Bacalhau PESCANOVA** 1 emb.
- Azeite q.b.
- Chalotas 8 unid.

#### Para a Batata-doce e Chouriço:

- Chouriço 1 unid.
- Batata-doce grande 2 unid.
- Sal q.b.

#### Para terminar:

- Salsa q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Preparação

### Preparação dos Lombos de Bacalhau:

1. Descongelar os **Lombos de Bacalhau** de acordo com as instruções na embalagem.
2. Passar por água fria corrente, secar bem com papel de cozinha.
3. **Dispor** com a pele para baixo numa **assadeira** com **azeite**.
4. **Acrescentar** as chalotas descascadas e cortadas ao meio.
5. Levar a **forno** pré-aquecido a **200° C** por **20 min. aprox.** (dependendo do forno e da altura dos Lombos de Bacalhau).

### Preparação do Chouriço:

6. Retirar a pele ao chouriço.
7. **Cortar** em cubinhos e **saltear** numa frigideira antiaderente sem gordura.

### Preparação da Batata Doce:

8. **Descascar** as batatas-doces.
9. **Cozer** bem em água com sal.
10. **Escorrer** e **esmagar** grosseiramente com o esmagador para puré ou um garfo.
11. **Juntar** à frigideira com os cubinhos de chouriço.
12. **Envolver** bem e saltear por 1 a 2 min.
13. **Acrescentar** salsa picada.
14. **Mexer**.

### Para servir:

15. **Servir** os **Lombos de Bacalhau** com a **esmagada** de **batata-doce** e **chouriço**, **salpicado** com **salsa picada**.

## Produtos Associados

---



**Lombos de  
Bacalhau**

Embalagem: **600 g**



**Postas de  
Bacalhau**

Embalagem: **700 g**