



# Bacalhau com Puré de Beterraba e Batata-Doce à Hortelã



## Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau do Atlântico PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 beterraba pequena
- 3 batatas-doces grandes
- Sal q.b.
- 1 c. de chá de manteiga
- Hortelã q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
357 Kcal	33 g	32 g	10 g

## Preparação

Descongele os Lombos de Bacalhau, unte-os com azeite, disponha-os com a pele para baixo numa assadeira larga (sem os sobrepor nem encostar), regue-os com um fio de azeite generoso e leve a assar a forno pré-aquecido a 200° por 20 a 25 min. (dependendo do forno).

Descasque a beterraba e as batatas-doces e leve a cozer em água com sal (primeiro a beterraba por 10 min. aprox. e depois junte as batatas-doces à beterraba e coza por mais 15 min.). A seguir, escorra, reservando alguma da água da cozedura, e triture tudo em puré num processador de cozinha, misturando alguma água da cozedura se necessário para obter a consistência desejada. Misture a manteiga e mexa bem.

Sirva os Lombos de Bacalhau assados com o puré de beterraba e batata doce, salpicados com hortelã em abundância.

---

## Produtos Associados

---



**Postas de  
Bacalhau do  
Atlântico**

Embalagem: **700 g**