



Bacalhau de Consoada



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau do Atlântico Pescanova
- 2 batatas grandes
- 1 couve lombarda
- azeite
- 4 fatias de broa de milho
- 4 dentes de alho
- 2 gemas de ovos
- vinagre, sal e pimenta q.b.
- ervas aromáticas a gosto

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|-------------------|---------------------|---------------|---------------|
| 379,4 Kcal | 35,3 g | 25,5 g | 14,8 g |

Preparação

1. Corte as batatas às fatias no sentido longitudinal. Descasque os dentes de alho. Escolha e lave as folhas de couve. Coza as couves, as batatas e os ovos separadamente. Coza o bacalhau.
2. Corte a broa e cubra as fatias com o alho laminado. Regue com azeite.
3. Sobre cada fatia de batata disponha o alho laminado e o lombo de bacalhau e polvilhe com gema ralada. Faça pequenas trouxas com as folhas de couve. Regue generosamente com azeite e vinagre. Polvilhe com pimenta e decore com ervas aromáticas.

Produtos Associados



Lombos de
Bacalhau do
Atlântico

Embalagem: **600 g**