Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau Desfiado com Queijo de Azeitão



Dificuldade
Média

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 1 cebola roxa descascada
- 1 raminho de salsa
- 200 g de abóbora
- 2 dl de azeite
- queijo de Azeitão
- pão alentejano fatiado
- 200 g de grelos
- tomilho, azeitonas, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
465,4 Kcal	**34,2** g	**22,7** g	**25,7** g

Preparação

1. Ferva o Bacalhau Desfiado Pescanova, sem descongelar, durante 5 minutos. Tempere com louro, alho e salsa.

2. Asse a abóbora no forno a 180º, durante 15 a 20 minutos e tempere com azeite, sal, pimenta e tomilho.

3. Depois de torrar o pão, ponha as fatias de queijo em cima e leve ao forno para gratinar um pouco. Salteie os grelos em azeite e alho e tempere com sal e pimenta. Retire o pão do forno, coloque os grelos sobre o queijo derretido e, por último, o Bacalhau Desfiado Pescanova.

4. Regue com azeite.

5. Sirva com a abóbora assada.

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g