



Bacalhau em Cama de Escabeche e Batata-Palha



Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- 2 folhas de louro
- Azeite e vinagre q.b.
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- Sal q.b.
- 1/2 c. de café de paprica
- 150 g de batata-palha
- Salsa q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
427 Kcal	20 g	35 g	23 g

Preparação

Descongele os Lombos de Bacalhau e coza em água a ferver com 1 folha de louro e 1 fio de azeite por 15 min. aprox. (dependendo da altura dos Lombos).

Numa frigideira antiaderente grande, em azeite abundante, aloure as cebolas cortadas em rodela finas e o dente de alho laminado com 1 folha de louro. A seguir, tempere de sal, junte a paprica, mexa bem e adicione 5 c. de sopa de vinagre, deixando ferver por 2 a 3 min. em lume médio. Depois, acrescente a batata-palha e envolva.

Sirva o "escabeche de batata-palha" com os lombos, salpicado com salsa fresca picada.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

Embalagem: **600 g**