



Bacalhau em Tempos de Frio



Ingredientes

- 4 Supremas de Bacalhau Fresco Pescanova
- 50 g de cebola picada
- 2 tomates maduros médios
- 1 pão alentejano pequeno
- 4 tomates maduros pequenos
- 2 cebolas médias e 2 dentes de alho
- 4 ovos médios
- azeite e coentros q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
450 Kcal	33 g	44 g	16 g

Preparação

1. Descongele as Supremas conforme as instruções da embalagem. Leve a estufar em lume brando em pouco azeite, durante 15 min.
2. Corte o pão (se for de véspera, melhor) aos cubos e ensope em água fria, deixando de molho.
3. Refogue em azeite 2 cebolas médias bem picadas, 4 tomates pequenos descascados e sem grainhas e 2 dentes de alho picados e deite o pão bem escorrido e desfeito. Tempere de sal e vá mexendo bem até fazer migas e secar.
4. Escalfe os ovos à parte em água com vinagre.
5. Sirva tudo aromatizando com coentros.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

Embalagem: **400 g**