



Bacalhau no Forno



Ingredientes

- **Lombos de Bacalhau PESCANOVA** 1 emb.
- Leite 5 dl
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.
- Dentes de alho 5 unid.
- Azeite 1,5 dl
- Cebolas 2 unid.
- Pão ralado q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
371,7 Kcal	18,2 g	29,2 g	20,3 g

Preparação

Preparação do Bacalhau:

1. **Descongelar** os **Lombos de Bacalhau** em leite temperado com noz-moscada e 2 dentes de alho laminados.
2. Numa **frigideira** antiaderente, **amolecer no azeite** os restantes dentes de alho laminados e as cebolas cortadas em rodelas.
3. **Temperar** com sal e pimenta preta moída na hora.
4. Colocar os **Lombos de Bacalhau** escorridos numa assadeira.
5. **Cobrir com a mistura** de cebola e alho em azeite.
6. **Polvilhar** ligeiramente com pão ralado.
7. Levar ao **forno** pré-aquecido a **200° C** por 20 min. aprox. (dependendo do forno e da altura dos **Lombos de Bacalhau**).

Para terminar:

8. **Servir de imediato** com **batatas** assadas e **brócolos** cozidos.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

Embalagem: **600 g**