Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau no Forno com Avelãs ao Tomilho

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 40 g de avelãs torradas
- 4 c. de sopa de mel
- 1 molho de nabiças
- Tomilho q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
308 Kcal	**9** g	**33** g	**16** g

Preparação

Descongele os Lombos de Bacalhau, passe por água fria corrente, seque-os bem com papel de cozinha absorvente e unte-os com azeite.

Cubra o fundo de uma assadeira larga com azeite, disponha os Lombos de Bacalhau com a pele para baixo sem os sobrepor nem encostar e distribua por cada um as avelãs grosseiramente picadas, o mel e tomilho a gosto.

Leve os Lombos de Bacalhau a forno pré-aquecido a 200° por 20 a 25 min. (dependendo do forno e da altura dos lombos).

Sirva os Lombos de Bacalhau quentes com migas de nabiças e broa de milho.

Produtos Associados

Bacalhau Especial Sel Chef Isl.

1 kg

Preparado Arroz de Bacalhau

700 g

Lombos de Bacalhau

550 g

Lombos de Bacalhau

400 g

Bacalhau Desfiado

850 g

Supremas de Bacalhau

400 g