



Bacalhau no Forno com "Quinoto" de Cogumelos e Tomate



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite e manteiga q.b.
- Manjeriço q.b.
- 2 chalotas
- 250 g de quinoa
- 75 ml de vinho branco
- Caldo de legumes q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 100 g de cogumelos marron
- 100 g de tomate cereja
- 50 g de queijo parmesão

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Bacalhau, passar por água fria corrente, secar com papel absorvente e dispor numa assadeira com o fundo com azeite e folhas de manjeriço. Salpicar com mais folhas de manjeriço, regar com um fio de azeite e levar a forno pré-aquecido a 200° C por 20 min. aprox. (dependendo do forno).
 2. Amolecer as chalotas picadas finamente em 3 c. de sopa de azeite e 1 c. de sopa de manteiga. Acrescentar a quinoa (previamente lavada e escorrida) e cozinhar por 2 a 3 min., mexendo.
 3. Regar com o vinho branco e deixar ferver por 1 min. Adicionar o caldo de legumes quente ou água quente até cobrir a quinoa, temperar de sal e pimenta preta moída e cozinhar em lume brando, mexendo, até ficar sem líquido.
 4. Juntar os cogumelos laminados e o tomate cereja, mexer, voltar a cobrir a quinoa com água quente ou caldo de legumes e deixar absorver novamente. Repetir até a quinoa estar cozinhada (ao todo aprox. 3 a 4 vezes). Acrescentar o queijo parmesão ralado no momento, 1 c. de sopa de manteiga e 4 folhas grandes de manjeriço cortadas em juliana e mexer bem.
3. Servir o "quinoto" com os Lombos de Bacalhau assados salpicados com manjeriço.

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