



Cataplana de Bacalhau Fresco



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau Fresco Pescanova
- 8 Camarões Moçambique 22/34 Pescanova
- 8 cebolinhas; 2 dentes de alho
- 16 mini tomates alongados
- 1 pimento verde
- 12 batatinhas primor
- 1 dl de azeite; 0,5 dl de vinho branco
- sal, piri-piri moído e salsa q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
416 Kcal	33 g	23 g	21 g

Preparação

1. Descongele as Supremas segundo as instruções da embalagem. Corte em pedaços, reserve.
2. Corte o pimento em losangos, corte ao meio as cebolas e o alho em lâminas. Descasque as batatas e corte em rodelas.
3. Numa cataplana*, deite o azeite, as cebolas e o alho. Adicione os mini tomates (inteiros ou em metades), o pimento e, por fim, as Supremas e os Camarões. Tempere com piri-piri e junte um raminho de salsa.
4. Acrescente o vinho, um golpe de água e feche a cataplana. Leve ao lume por 15 min. Um pouco antes de terminar a cozedura, retifique o sal. Sirva bem quente.

*Se não tiver cataplana, utilize um tacho e mantenha-o tapado durante a cozedura.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
22/34**

Embalagem: **400 g**



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**

Embalagem: **800 g**



**Camarão
Moçambique
Médio 48/64**

Embalagem: **800 g**