



# Lombo de Bacalhau com Cebolada de Espinafres e Puré



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- Puré de Batata Pescanova q.b.
- 200 g Espinafres Pescanova
- 1 c. chá de alho picado
- 2 tomates maduros médios
- 2 cebolas médias
- 3 folhas de louro
- 20 grãos de mistura de pimentas
- leite meio gordo q.b.
- azeite, sal e pimenta preta q.b.

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
343 Kcal	33 g	26 g	12 g

## Preparação

1. Descongele os Lombos de Bacalhau e coza-os cobertos de leite com os grãos de pimenta e a folha de louro, durante aprox. 20 min. (dependendo da altura dos lombos), ou até as lascas se começarem a separar.
2. Faça o Puré com o leite de cozer o bacalhau (coando previamente o leite para retirar os grão de pimenta e as folhas de louro).
3. Cubra o fundo de uma frigideira antiaderente funda (ou de uma caçarola) com azeite, deixe aquecer ligeiramente e deite o Alho Picado e as cebolas em meias luas finas. Deixe cozinhar até amolecer a cebola.
4. Junte à cebolada os tomates pelados e picados, mexa e cozinhe em lume médio por 2 min. Junte os espinafres (descongelados e escorridos), sal e pimenta preta moída na hora, um ligeiro fio de azeite (se necessário) e cozinhe por mais 10 min., aprox.
5. Sirva o bacalhau coberto com a cebolada de espinafres, acompanhado com o puré.

---

## Produtos Associados

---



**Lombos de Bacalhau**

Embalagem: **600 g**



**Puré de Batata**

Embalagem: **750 g**



**Espinafres**

Embalagem: **400 g**