



## Lombos de Bacalhau à Portuguesa



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau do Atlântico Pescanova
- 1 emb. de caldo verde arranjado
- 150 g bacon
- 400 g grão
- 1 cebola picada e 6 dentes de alho
- 2 cháv. coentros
- 3 folhas de louro
- 2 cháv. azeite

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
<b>376 Kcal</b>	<b>14 g</b>	<b>32 g</b>	<b>22 g</b>

### Preparação

1. Coloque os lombos numa panela juntamente com o azeite, os dentes de alho esmagados as folhas de louro e cubra os lombos com água. Deixe cozinhar em lume brando por aprox. 15 min.
2. Para fazer o puré, refogue a cebola picada num pouco de azeite, quando estiver translúcida, junte o grão escorrido, assim como os coentros. Envolve bem, coloque numa taça e reduza a puré com a varinha mágica.
3. Frite o bacon numa frigideira. Quando este estiver dourado junte aos poucos a couve e deixe cozinhar aprox. 5 min., mexendo de vez em quando.
4. Escorra os lombos e sirva em pratos com o puré e a couve com bacon.

# Produtos Associados



## Lombos de Bacalhau

Embalagem: 600 g