



# Lombos de Bacalhau aos Coentros e Cebola Roxa



## Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau do Atlântico Pescanova
- 1,5 kg de batatas doces
- 1 cebola roxa
- 2 c. de café de paprica fumada
- 1 c. de sopa de manteiga
- 4 cm de gengibre fresco
- Coentros frescos q.b.
- 1 limão grande
- Azeite e sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Preparação

1. Descongele os Lombos de Bacalhau e reserve.
2. Pique a cebola muito finamente, descasque o gengibre e rale, pique coentros grosseiramente, misture tudo numa tigela com o sumo de limão. 4 c. de sopa de azeite e a paprica.
3. Cubra o fundo de uma assadeira grande com azeite, disponha os Lombos de Bacalhau com a pele para baixo (previamente secos com papel absorvente) sem os sobrepor e distribua o preparado de cebola, coentros e gengibre pela parte de cima dos mesmos. Leve a forno pré-aquecido a 200°, por 20 a 25 min., dependendo do forno e da altura dos lombos.
4. Descasque as batatas doces, corte aos cubos e coza em água com pouco sal, escorra a água e desfaça em puré, juntando a manteiga (se preferir um puré mais aromático, asse as batatas doces com casca, pele-as e faça o puré).
5. Sirva os Lombos de Bacalhau com o puré de batata doce salpicado generosamente com coentros frescos.

[tshdnbs-12]

# Produtos Associados

---



## Lombos de Bacalhau

Embalagem: **600 g**