



Lombos de Bacalhau em Caril de Grão



Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- 1 l de leite meio gordo
- 600 ml de leite de coco
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 10 g de gengibre fresco
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 400 g de grão de bico cozido
- Coentros frescos q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
442 Kcal	20 g	42 g	22 g

Preparação

Descongele os Lombos de Bacalhau.

Verta o leite e 400 ml de leite de coco num tacho largo, acrescente 1 c. de café rasa de grãos de pimenta preta e deixe ferver. A seguir, coloque os Lombos de Bacalhau e cozinhe por 10 a 15 min. ou até começarem a lascar (se necessário, acrescente água quente à mistura de leites para cobrir os Lobos de Bacalhau).

Enquanto isso, para o caril de grão: num tacho largo, aqueça o óleo de coco e amoleça a cebola e o alho picados finamente. A seguir, junte o gengibre pelado e ralado e mexa por 30 seg. e, depois, acrescente o caril e mexa por mais 30 seg., para envolver os sabores. De imediato, junte 200 ml de leite de coco, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, mexa e deixe ferver por 1 a 2 min., mexendo sempre. Depois, retire do lume e triture tudo com a varinha mágica. A seguir, acrescente o grão cozido e cozinhe por 2 a 3 min. para incorporar os sabores. Desligue o lume, junte coentros picados e sirva de imediato o caril de grão com os Lombos de Bacalhau.

Produtos Associados



Postas de Bacalhau

Embalagem: **700 g**



Bacalhau Desfiado 400 g

Embalagem: **400 g**



Preparado para Caldeirada de Bacalhau

Embalagem: **700 g**