



Lombos de Bacalhau em Escabeche de Vinho do Porto



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Lombos de Bacalhau do Atlântico Pescanova
- 1 cebola; 2 dentes de alho
- 1 cenoura; 30 g sultanas
- 5 c. sopa de azeite e azeite para fritar
- 1 cálice vinho do Porto
- farinha q.b.
- 1 raminho de salsa; 1 folha de louro
- sal e pimenta q.b.
- 2 c. sopa de vinagre
- fatias de pão de milho

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
339 Kcal	35 g	23 g	12 g

Preparação

1. Descongele os Lombos de Bacalhau à temperatura ambiente. Corte depois em cubos. Descasque a cebola, os alhos e a cenoura. Corte a cebola em 1/2 luas finas, pique os alhos e rale a cenoura. Coloque as sultanas a demolhar em água morna.
2. Deite os alhos num tacho, junte o azeite, o louro e a cebola. Leve ao lume a cozinhar até a cebola ficar macia. Junte a cenoura, mexa e deixe mais 5 min. Tempere de sal e pimenta, junte as sultanas escorridas, o vinagre e o vinho do Porto. Mexa, tape e desligue o lume.
3. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente. Passe os cubos de Bacalhau por farinha e leve a fritar no azeite, de ambos os lados, sem deixar que fiquem com muita cor. Retire e escorra o Bacalhau, coloque num prato e cubra com a mistura da cebola.
4. Polvilhe com salsa picada e sirva com fatias de pão de milho.

Receita da autoria do Chefe Hernâni Ermida.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

Embalagem: **600 g**