



Supremas de Bacalhau com Broa



Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau Pescanova 400 g
- 4 fatias de broa de milho
- 4 dentes de alho picados
- 1,5 dl de azeite
- 1 emb. de acelgas em folha
- 1 emb. de agriões

Dificuldade



Média

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
448,7 Kcal	22,2 g	18,7 g	31,8 g

Preparação

1. Descongelar as Supremas.
2. Forrar o fundo de um tabuleiro com azeite.
3. Dispor as Supremas, regar com um fio de azeite e polvilhar com metade da quantidade de alho.
4. Levar ao forno, à temperatura de 190°C, durante cerca de 45 min.
5. Entretanto preparar a camada de broa. Esfarelar o miolo da broa para uma taça, juntar o restante alho e regar com azeite de forma a formar uma mistura homogénea, mas não excessivamente húmida.
6. A meio da cozedura, colocar a broa sobre cada uma das Supremas e ligar também o grelhador do forno, para tostar a broa.
7. Servir sobre a mistura de acelgas e agriões cozida a vapor e regar com o azeite que ficou no tabuleiro.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

Embalagem: **400 g**