



Supremas de Bacalhau com Frutos Secos



Dificuldade



Fácil

Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas



3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau 400 g Pescanova
- 100 g de passas
- 1 punhado de pinhões
- 2 tomates ralados
- 1 cebola
- 1 copo de caldo de peixe
- 1 rabanada de pão frito
- azeite
- sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
464,8 Kcal	48,7 g	24,9 g	19,5 g

Preparação

1. Coloque as Supremas de Bacalhau numa frigideira com um pouco de azeite. Quando estiver cozinhado retire e reserve.
2. Refogue a cebola e o tomate ralado. Deixe cozer lentamente durante aproximadamente 15 minutos.
3. Junte as passas e os pinhões, refogando durante alguns minutos. Junte o Bacalhau e regue por cima com o caldo de peixe. Adicione o Pão frito picado e deixe cozinhar em lume brando durante alguns minutos.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau 400g

Embalagem: 400 g



Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig

Embalagem: 1 kg



Postas de Bacalhau do Atlântico Hig.

Embalagem: 1 kg



Bacalhau Desfiado 400 g
Embalagem: 400 g



Preparado para Caldeirada de Bacalhau

Embalagem: 700 g



Postas Finas de Bacalhau

Embalagem: 700 g