



Supremas de Bacalhau com Miolo de Camarão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau 400 g Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão Gigante 15/30 250 g
- 1 emb. de Macedóniab 450g Pescanova
- 1 Cebola
- 2 colheres de molho de tomate
- 1 dente de alho
- Azeite
- 1/2 caldo de peixe

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
187,1 Kcal	9,3 g	25,5 g	5,6 g

Preparação

1. Num tacho adicione 2 colheres de azeite e um dente de alho inteiro e leve a refogar. Quando começar a dourar junte o Miolo de Camarão Pescanova descongelado e deixe cozinhar durante alguns minutos. Retire o Miolo de Camarão e reserve.
2. No mesmo azeite, refogue a cebola cortada em juliana. Quando começar a ficar transparente coloque a Macedónia Pescanova congelada e o molho de tomate.
3. Regue com meio caldo de peixe dissolvido em meio copo de água quente. Quando levantar fervura, deixe cozinhar em lume lento durante 10 minutos.
4. Coloque as Supremas de Bacalhau Pescanova descongeladas por cima da Macedónia, tape e cozinhe durante aproximadamente 10 minutos. Por fim, emplate e decore o prato com o Miolo de Camarão.

Produtos Associados



Miolo de Camarão 80/100
350 g



Miolo de Camarão Gigante 15/30
250 g



Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60
200 g



Macedónia
450 g



Supremas de Bacalhau
400 g