



Supremas de Bacalhau com Vinagreta de Frutos Secos



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

Ingredientes

- 2 Supremas de Bacalhau Pescanova
- azeite q.b.
- 2 figos secos
- 2 fatias de pão de nozes

Vinagreta:

- 4 figos secos
- 50 g de pistachios
- 20 g de amêndoa sem pele
- 1 dl de azeite
- 0,5 dl de vinagre de sidra
- sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
460,2 Kcal	37,4 g	20,3 g	25,4 g

Preparação

1. Descongele as Supremas conforme as instruções da embalagem.
2. Retire um naco da parte mais alta de cada peça e reserve o restante para outro aproveitamento (risoto, por exemplo). Aqueça azeite numa frigideira e confite as Supremas. Junte os figos cortados ao meio.
3. Prepare a vinagreta. Num copo misturador coloque todos os ingredientes e triture. Rectifique os temperos e reserve até servir.
4. Corte duas fatias de pão de nozes, toste-as ligeiramente, e sobre elas disponha as Supremas. Regue com a vinagreta de frutos secos e decore com figos.
5. Pode acompanhar com doce de frutos vermelhos e uma salada verde.

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