Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Supremas de Bacalhau Grelhadas com Vinagrete de Hortelã



Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau Pescanova
- Azeite e vinagre q.b.
- Hortelã q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- 4 cháv. de alface iceberg
- 1 meloa cantaloupe
- 1/4 de cebola
- 4 c. de sopa de sementes de girassol

Preparação

1. Descongelar as Supremas de Bacalhau, passar por água fria corrente, secar bem com papel absorvente, untar com azeite e grelhar numa frigideira-grelha ou chapa antiaderente untada com azeite por 4 a 6 min. de cada lado.

2. Num processador de cozinha triturar bem 6 c. de sopa de azeite, 3 c. de sopa de vinagre, 12 folhas grandes de hortelã, sal e pimenta preta a gosto.

3. Servir as Supremas de Bacalhau com o vinagrete de hortelã e salada de alface iceberg, bolinhas de meloa cantaloupe, cebola cortada em meias-luas finas e sementes de girassol, temperada com azeite, vinagre e sal.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g