



## Supremos de Bacalhau com Legumes e Molho de Limão by Chef Miguel Mesquita



### Ingredientes

- 4 Lombos de Bacalhau Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 limões
- Azeite q.b.
- 1 cebola cortada em gomos
- 2 batatas-doces pequenas cortadas em cubos
- 1 curgete cortada em cubos
- Coentros picados q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar os lombos de bacalhau, passar por água fria corrente e secar com papel absorvente. Cortar ao meio, retirando a espinha central. Temperar com pimenta preta moída na hora e o sumo de meio limão.
2. Numa frigideira antiaderente com azeite saltear os lombos de bacalhau durante cerca de 10 a 12 min. (dependendo da altura dos mesmos), virando para cozinhar todos os lados. Retirar e manter quentes.
3. Na mesma frigideira com um fio de azeite saltear a cebola durante por 2 min. Depois, juntar a batata-doce, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, mexer e cozinhar durante 4 a 5 min. De seguida, juntar a curgete e cozinhar por 2 a 3 min.
4. Voltar a colocar na frigideira os lombos de bacalhau e juntar o restante sumo de limão e, se desejar, raspa de limão.
5. Servir os lombos de bacalhau com os legumes salteados, polvilhado com coentros picados.

## Produtos Associados

---



### Lombos de Bacalhau

Embalagem: **600 g**