



# Tacos com Bacalhau, Pimentos, Abacate e Feijão-Preto



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de  
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 embalagem de Bacalhau Desfiado PESCANOVA
- Óleo de coco e azeite q.b.
- 6 pimentinhos tricolor
- 8 c. de sopa de feijão-preto cozido
- 1 abacate
- Flor de sal e pimenta preta q.b.
- 1 lima
- 4 tortilhas de milho
- 1/2 cebola roxa
- Coentros frescos q.b.

## Preparação

1. Descongelar o Bacalhau Desfiado, passar por água fria corrente e escorrer muito bem.
2. Aquecer 2 colheres de sopa de óleo de coco com 2 colheres de sopa de azeite e saltear os pimentinhos cortados em tirinhas por 2 a 3 min. A seguir, juntar o Bacalhau Desfiado Pescanova bem escorrido e saltear por mais 3 a 5 min.
3. Juntar o feijão-preto bem escorrido, envolver e desligar o lume.
4. Num prato de sopa, com a ajuda de um garfo, esmagar o abacate juntar flor de sal a gosto, pimenta preta moída na hora e sumo de meia lima.
5. Barrar as tortilhas com o creme de abacate. Distribuir pelas tortilhas a mistura de Bacalhau Desfiado, pimentos e feijão preto, a cebola roxa cortada em meias-luas finas e coentros picados grosseiramente.
6. Servir de imediato com gomos de lima para espremer na hora de comer.

## Produtos Associados



**Bacalhau  
Desfiado**

400 g