



## Tacos de Bacalhau, Feijão e Milho com Jalapeños



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para o Bacalhau:

- 1 emb. de **Bacalhau Desfiado PESCANOVA**
- Azeite q.b.

#### Para o Acompanhamento:

- 6 folhas de alface grandes
- 1/2 cebola roxa
- Sal e pimenta preta q.b.
- 150 g de feijão preto cozido
- 100 g de milho
- Jalapeños q.b.

#### Para finalizar:

- 4 tortilhas
- Coentros q.b.
- Pimenta preta q.b.

## Preparação

### Preparação do Bacalhau Desfiado:

1. Descongelar o **Bacalhau Desfiado**, passar por água fria corrente, escorrer bem secando com papel absorvente de cozinha.
2. **Saltear em azeite por 3 a 4 min.**, virando a meio do tempo.

### Preparação da Alface, Feijão e Milho:

3. Cortar a alface em juliana e a cebola roxa em meias-luas finas, passar por água fria corrente e escorrer bem o feijão preto e o milho, escorrer os jalapeños.

### Para servir:

4. Em cada tortilha dispor os **ingredientes** todos **a gosto**, temperar com um **fio de azeite**, coentros picados e pimenta preta e servir!

## Produtos Associados



### Bacalhau Desfiado

400 g