



Tortilha de Bacalhau Desfiado Fresco



Ingredientes

- 2 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova 400 g
- 5 colheres de azeite
- 4 Cebolinhas picadas
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de malagueta
- 2 colheres de salsa picada
- 8 Ovos
- 1 pimento verde

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
183,6 Kcal	1,5 g	19,7 g	11,1 g

Preparação

1. Numa frigideira aqueça o azeite e refogue a cebolinha em tiras e o dente de alho, durante 10 minutos.
2. Junte o pimento verde e a malagueta e deixe refogar mais 5 minutos, mexendo constantemente, de forma a confitar a verdura. Retire do lume e escorra, deixando o azeite na frigideira.
3. Na mesma frigideira, em lume forte, junte o Bacalhau Desfiado Pescanova bem seco e mexa constantemente durante alguns minutos, para que não se peguem ao fundo. Junte as verduras refogadas e a salsa picada, dando umas voltas para se misturarem bem.
4. Com o lume bem forte, junte os ovos batidos, sem que se pegue ao fundo e dando forma à tortilha, de modo a que fique dourada por fora e suculenta no seu interior. Sirva de imediato.

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 de Bacalhau
Embalagem: **700 g**