

PESCANOVA

O bom sai bem

Livro de Receitas

Bacalhau



Índice

- 2 Bacalhau
- 4 Arroz de Bacalhau com Grelas
- 6 Moqueca de Bacalhau
- 8 Sopa de Bacalhau
- 10 Quenelles de Bacalhau
- 12 Sonhos de Bacalhau
- 14 Poejada de Bacalhau
- 16 Bacalhau Pili-Pili
- 18 Bacalhau com Pimentos à Alentejana
- 20 Bacalhau à Moda de Tampico
- 22 Bacalhau com Broa
- 24 Bacalhau Vazeense
- 26 Bacalhau Espiritual
- 28 Sopa de Bacalhau com Favas e Coentros

Bacalhau

- 30 Tortilha de Bacalhau
- 32 Lombos de Bacalhau à Catalã
- 34 Creme de Bacalhau com Alho Francês
- 36 Canellones de Bacalhau
- 38 Bacalhau à Transmontana
- 40 Bacalhau à Florentina
- 42 Bacalhau Guisado
- 44 Bacalhau Assado em Cama de Espinafres e Puré de Grão
- 46 Bacalhau Albardado
- 48 Salada de Bacalhau
- 50 Açorda de Bacalhau
- 52 Os bons produtos fazem as boas Receitas

O Bacalhau



Carinhosamente baptizado como o Fiel Amigo, o bacalhau foi introduzido na alimentação humana pelos portugueses, que iniciaram a sua pesca nas costas do Canadá, a partir do final do século XIV.

O bacalhau era salgado após a sua captura, tornando-se, assim, um produto não perecível. Isso tornava-o muito adequado às necessidades da época, pois podia conservar-se em perfeitas condições durante as longas viagens marítimas.

Este processo de salga confere-lhe características gustativas muito especiais, tão apreciadas pelos consumidores que hoje, apesar de existirem outros processos de conservação, continuam a preferir este, pois realça o sabor e a textura do bacalhau.

Existem cerca de 30 espécies de bacalhau e outras afins (espécies semelhantes ao bacalhau, mas comercialmente de menor valor), habitando predominantemente os mares frios do Hemisfério Norte.

O Oceano Atlântico, Nordeste e Norte (Noruega, Gronelândia e Islândia) e Noroeste (Canadá) reúnem a maior parte das espécies conhecidas de bacalhau, sendo que as restantes habitam no Ártico e no Nordeste do Oceano Pacífico.

Há 3 tipos diferentes de bacalhau: o *Gadus morhua* (Oceano Atlântico, Nordeste, Norte e Noroeste), cujas denominações comerciais são bacalhau ou bacalhau-do-atlântico; o *Gadus ogac* (Oceano Atlântico Norte), denominado bacalhau-da-gronelândia; e o *Gadus macrocephalus* (Oceano Pacífico e Alasca), denominado bacalhau-do-pacífico.

As espécies abrótea-do-alto, arinca, escamudo, lingue, juliana, paloco-do-pacífico e zarbo são consideradas comercialmente como afins do bacalhau.

A espécie *Gadus morhua* é o bacalhau nobre por excelência, apresentando padrões de qualidade mais apreciados pelos consumidores portugueses,

principalmente quando salgado seco, em que a coloração amarelo-palha uniforme é bem característica do produto.

Os cardumes de bacalhau distribuem-se ao longo da Costa Leste da América do Norte, Costa Oeste e Costa Leste da Gronelândia, circundam a Islândia e estendem-se pela Costa Europeia do Atlântico, desde a Baía da Biscaia até ao Mar de Barents.

As populações mais conhecidas, importantes e abundantes são as do Mar da Noruega, do Mar de Barents, da Islândia, da Gronelândia e da Terra Nova (Canadá), estando em declínio nestas duas últimas localizações.

O bacalhau é comercializado sob muitas formas: fresco, refrigerado, congelado, ultracongelado (pré-embalado), demolido ultracongelado, fumado, salgado seco, salgado semi-seco, salgado verde, salgado seco de cura amarela e desfiado (migas).

O seu consumo também é muito variado, podendo ser cozido, assado, grelhado, frito, em vapor; para além das mais diversas formas de confecção em que é o incontestável ingrediente principal.

De salientar o aproveitamento para a alimentação das seguintes partes do bacalhau: caras, línguas, bochechas, samos, badanas, ovas, fígados, cachos e espinhas (assim designados os bocados da coluna vertebral).

Para aguçar ainda mais o seu apetite por este peixe tão especial, neste livro vai encontrar 24 receitas diferentes, que poderá preparar e apreciar com os Lombos e Postas de Bacalhau da **PESCANOVA**.

Lembramos-lhe que o peixe contém de forma natural ácidos gordos Ómega 3, pelo que, juntando a sua criatividade a estas receitas e ao Bacalhau **PESCANOVA**, vai tirar partido do melhor deste peixe, com a certeza de estar a fornecer a si e à sua família uma alimentação saudável, equilibrada e muito saborosa.



Arroz de Bacalhau com Grelos

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 200g de arroz agulha
- 100g de cebolas
- 5g de alhos
- 600g de grelos de nabo
- 1 folha de louro
- 5cl de vinho branco
- Sal q.b.
- 1dl de azeite



Preparação

Comece por refogar a cebola e o alho picados em azeite e adicione uma folha de louro. Refresque com vinho branco, adicione água e deixe ferver. Junte o arroz e tempere com sal. A meio da cozedura adicione o bacalhau cortado em cubos e os grelos previamente cozidos.

Rectifique os temperos.

Valor
Nutritivo

522,4
Kcal





Arroz de Bacalhau com Grelos

Moqueca de Bacalhau

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 250g de cebolas
- 200g de tomate maduro
- 250g de pimentos verdes
- 5g de alhos
- 1 raminho de coentros frescos
- 0,5dl de azeite
- 1dl de óleo de palma
- Malagueta fresca q.b.
- Sal q.b.



Preparação

Corte o bacalhau em cubos grandes. De seguida, num tacho, junte a cebola às rodela, o pimento às tiras, o alho laminado, o tomate sem pele nem grainhas. Por fim, leve o bacalhau a estufar em óleo de palma e azeite. Tempere a gosto.

Sirva em camadas alternadas, finalizando com o tomate e os coentros picados.

Valor
Nutritivo

358,8
Kcal



Moqueca de Bacalhau

Sopa de Bacalhau

Ingredientes

- 1 Emb. de Preparado de Caldeirada de Bacalhau **Pescanova** 700g
- 500g de batatas brancas
- 200g de cebolas
- 5g de dentes de alho seco
- 2,5dl de azeite
- 10g de coentros frescos
- 1l de água
- Sal q.b.

Preparação

Coza o bacalhau e reserve a água. Coza as batatas previamente descascadas. Adicione o azeite, a água do bacalhau e o sal. De seguida, corte o alho e a cebola em cubos e salteie em azeite. Adicione depois o bacalhau sem pele nem espinhas e junte o preparado à sopa.

Rectifique os temperos e polvilhe ao seu gosto com coentros picados grosseiramente.

Valor
Nutritivo

308,0
Kcal





Sopa de Bacalhau

Quenelles de Bacalhau

Ingredientes

- 1 Emb. de Preparado de Caldeirada de Bacalhau **Pescanova** 700g
- 2dl de leite
- 1dl de azeite
- 1 alho francês (parte branca)
- 5cl de sumo de limão
- 3g de alhos
- Pimenta q.b.

Preparação

Leve a cozer o bacalhau até levantar fervura. Lasque-o e aqueça metade do azeite numa frigideira. Adicione e deixe estufar durante 4 minutos, mexendo regularmente. De seguida junte o leite e o alho picado e acrescente o azeite restante aos poucos. Mexa devagar.

Adicione o sumo de limão e a pimenta e no fim faça os quenelles (os quenelles assemelham-se a pastéis de bacalhau, são feitos com duas colheres de sopa que moldam a sua forma).

Valor
Nutritivo

361,4
Kcal





Quenelles de Bacalhau

Ingredientes

- 1 Emb. de Preparado de Caldeirada de Bacalhau **Pescanova** 700g
- 200g de farinha
- 5g de alhos
- 40g de cebolas
- 10g de coentros
- 1/2l de óleo (para fritar)
- 0,5dl de azeite
- Sal fino q.b.
- 50g de rúcula
- 40g de agrião
- 5cl de vinho branco
- 1 colher de café de fermento em pó
- 3 ovos



Preparação

Prepare a polme, misturando a farinha e o fermento em pó com os ovos, o vinho branco, o azeite e a água. Junte o bacalhau, (previamente cozido, sem pele nem espinhas), o alho, a cebola e os coentros picados. Tempere e deixe repousar uma hora. Envolve bem a mistura, rectifique os temperos e aqueça o óleo a 180°, fritando de seguida em pequenas porções.

Sirva com arroz de grelos ou salada de rúcula e agrião.

Valor
Nutritivo

232,7
Kcal





Sonhos de Bacalhau

Poejada de Bacalhau

Valor
Nutritivo

887,2
Kcal

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 300g de pão caseiro
- 10g de poejos (1 raminho)
- 1,5dl de azeite
- 4 ovos
- 1 queijo de ovelha curado (300g)
- Sal q.b.

Preparação

Comece por cortar as partes tenras dos poejos, pisando-os ligeiramente e alourando-os em azeite. De seguida, acrescente água, tempere com sal, coza o bacalhau e corte o pão em fatias (regue-o com o caldo do bacalhau). Leve ao lume e migue o pão até o preparado ficar grosso. Escalfe os ovos na poejada e coloque o queijo em quartos, deixando cozer um pouco.

Sirva o bacalhau sobre o pão.





Pojada de Bacalhau

Bacalhau Pili-Pili

Ingredientes

- 1 Emb. de Lombo de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 600g
- 1,5 dl de azeite
- 500g de batatinhas novas
- 2g de alhos
- 1kg de sal grosso (para assar as batatinhas)
- 1 folha de louro
- 2dl de vinho branco
- 0,5dl de vinagre de vinho branco
- 1g de malaguetas frescas
- Sal q.b.
- Pimenta moída q.b.

Preparação

Tempere o bacalhau com azeite, alho laminado e folha de louro e leve-o a assar num tabuleiro a 180°, durante cerca de 45 minutos. Regue com azeite, junte a malagueta, o vinho branco, o sal e a pimenta.

Sirva com batatas assadas a murro.

Valor
Nutritivo

613,7
Kcal





Bacalhau Pili-Pili

Bacalhau com Pimentos à Alentejana

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 600g de tomate
- 150g de pimentos verdes
- 750g de batatas
- 150g de azeitonas pretas
- 1dl de azeite
- Sal e pimenta q.b.

Tapenade*



Preparação

Escalde o bacalhau e limpe-o de pele e espinhas. Coza as batatas, com pele, em água e sal, descascando-as de seguida. Coloque azeite numa assadeira de barro e disponha as batatas e o tomate (sem pele nem sementes) cortados às rodelas, o bacalhau às lascas e os pimentos às tiras. Regue com azeite e polvilhe com sal e pimenta. Por fim leve ao forno.

Sirva bem quente, com azeitonas pretas a acompanhar ou com uma tapenade* (pasta de azeitonas).

*Tapenade (Ingredientes)

- 50g de azeitonas trituradas com 1/2dl de azeite
- 1 colher de café de alcaparras
- 1 filete de anchovas.

Valor
Nutritivo

548,8
Kcal



Bacalhau com Pimentos à Alentejana

Bacalhau à Moda de Tampico

Valor
Nutritivo

574,6
Kcal

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 300g de pimentos vermelhos
- 150g de cebolas
- 2dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 chilis
- 100g de limão (1 limão)
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.

Preparação

Comece por cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas. Asse os pimentos vermelhos e retire a pele e as grainhas. De seguida, refogue a cebola picada, o alho e os pimentos vermelhos cortados às tiras, adicionando os chilis cortados às rodela. Junte água aos poucos, deixe apurar e rectifique temperos. Adicione então o bacalhau às lascas e acompanhe com limão cortado aos gomos.

Observação: Pode utilizar pimentos morrones de lata já assados.





Bacalhau à Moda de Tampico

Bacalhau com Broa

Valor
Nutritivo

752,9
Kcal

Ingredientes

- 1 Emb. de Lombo de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 600g
- 1 Emb. de Espinafres **Pescanova** 400g
- 2dl de azeite
- 200g de broa de milho
- 5g de alhos
- 500g de sal grosso (para assar as batatas)
- Pimenta q.b.
- 100g de coentros
- 400g de batatinhas novas

Preparação

Tempere o bacalhau com azeite e alho laminado e leve ao forno durante 25 minutos, a 180°. Faça uma mistura de miolo de broa, alho picado, coentros picados e um fio de azeite. De seguida, coloque este preparado sobre os lombos de bacalhau, quando este estiver meio assado.

Sirva o bacalhau sobre uma cama de espinafres e acompanhe com batatas assadas a murro.





Bacalhau com Broa

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 500g de batatas
- 1 kg de couve portuguesa
- 2dl de azeite
- 1g de alho picado
- Sal q.b.



Preparação

Coza o bacalhau e retire a pele e as espinhas. Coza também as batatas, com pele, e a couve portuguesa. De seguida, disponha os ingredientes por camadas num tabuleiro, regue com azeite e alho e leve ao forno a 180°, durante 30 minutos.

Valor
Nutritivo

698,2
Kcal





Bacalhau Vazeense

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 300g de cebolas
- 150g de cenouras
- Batata palha (100g ou 300g de batata para fazer a batata palha)
- 1dl de azeite
- 1l de molho Mornay*
- 100g de queijo ralado
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

Coza o bacalhau e retire a pele e as espinhas. De seguida, corte a cebola em meias luas, a cenoura em juliana e leve os ingredientes a estufar em azeite. Junte a batata palha previamente preparada, ou utilize batata palha de compra. Adicione o molho Mornay*, envolva tudo e rectifique os temperos. Unte uma assadeira e coloque a mistura. Por fim, polvilhe com queijo ralado e leve a gratinar durante 20 minutos, em forno a 180°.

*Molho Mornay (Ingredientes)

- 80g de farinha de trigo
- 80g de manteiga
- 1l de leite
- 1 cebola pequena
- 1 folha de louro
- 2 cravos (cabecinha)
- Sal e pimenta q.b.
- 2 gemas de ovo
- 50g queijo gruyère
- 50g queijo parmesão

Observação: Poderá substituir o molho Mornay por 1 litro de Molho Bechamel já confeccionado. Aquecer e adicionar as gemas e os queijos ralados depois.

Valor
Nutritivo

1002,5
Kcal



Bacalhau Espiritual

Sopa de Bacalhau com Favas e Coentros

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 250g de cebolas
- 100g de massa cotovelo
- 150g de favas congeladas
- 5g de alhos
- 1,5dl de azeite
- 10g de coentros
- 1,5l de água
- Açafrão em pó (1 colher de café ou estiletes de açafrão em rama)
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

Corte a cebola em meias luas e leve a corar em azeite. Adicione o alho picado e o bacalhau cortado em cubos. De seguida, junte uma colher de chá de açafrão e água a ferver. Adicione as favas congeladas (sem pele) e a massa (até esta cozer al dente). Rectifique os temperos.

Polvilhe a gosto com coentros picados grosseiramente.

Valor
Nutritivo

227,1
Kcal





Sopa de Bacalhau com Favas e Coentros

Tortilha de Bacalhau

Ingredientes

- 1 Emb. de Preparado de Caldeirada de Bacalhau **Pescanova** 700g
- 150g de cebolas
- 8 ovos
- 300g de batatas
- 1 dl de azeite
- 200g de pimentos morrones (1 lata pequena escorrida)
- 40g de fiambre
- 20g de salsa
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

Comece por cozer o bacalhau e as batatas. De seguida, corte a cebola em meias luas e leve a corar. Depois, descasque as batatas e rale-as na parte mais grossa do ralador. Adicione então os pimentos, o bacalhau escolhido, as batatas raladas e o fiambre. Bata os ovos numa terrina e tempere com sal e pimenta e junte a salsa picada. Leve ao lume todos os ingredientes corados e adicione os ovos, mexendo a frigideira em movimentos rotativos. Quando cozinhado por baixo, vire com o auxílio de uma tampa. Deixe alourar de ambos os lados.

Sirva com macedónia de legumes.

Valor
Nutritivo

436,9
Kcal





Tortilha de Bacalhau

Lombos de Bacalhau à Catalã

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 1 Emb. de Puré de Batata **Pescanova** 750g
- 250g de cebolas
- 1g de alhos
- 300g de tomate maduro
- 150g de pimentos verdes
- 1,5dl de azeite
- Pimenta q.b.
- 2dl de vinho branco
- 1/2dl de brandy
- 10g de salsa (1 raminho)
- Açafrão em rama (1g ou 1 colher de café de açafrão em pó)
- Sal q.b.



Preparação

Comece por limpar e cortar o bacalhau em cubos. Tempere e deixe marinar em pimenta e açafrão. Reserve a água e leve uma frigideira com azeite a lume moderado. De seguida, adicione o alho, a cebola picados e o tomate em cubos. Corte o pimento em tiras grossas e aloure com a cebola. Adicione o vinho branco e rectifique os temperos. Adicione o bacalhau, o brandy e deixe apurar.

Sirva com puré de batata.

Valor
Nutritivo

632,2
Kcal





Lombos de Bacalhau à Catalã

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 5g de alhos
- 200g de alho francês
- 200g de tomate maduro
- 1,5dl de azeite
- 1dl de vinho branco
- 100g de farinha
- 1,5dl de natas
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Preparação

Coza o bacalhau, retire a pele e as espinhas. Filtre e reserve a água da cozedura. De seguida, aloure a farinha de trigo em azeite e junte a água da cozedura. Mexa e junte o alho francês cortado, o alho picado, o tomate em cubos, o vinho branco e a pimenta. Deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos e junte o bacalhau. Rectifique os temperos e polvilhe com salsa picada.

Por fim, adicione as natas com o lume já desligado.

Valor
Nutritivo

445,5
Kcal





Creme de Bacalhau com Alho Francês

Ingredientes

- Postas Bacalhau do Atlântico
Pescanova 700g
- 500g de tomate maduro
- 250g de queijo mascarpone
- 150g de espinafres (congelados em folha)
- 500g de canelones (1 cx.)
- 2 gemas de ovo
- 80g de queijo parmesão (fresco/ralado)
- 100g de manteiga sem sal
- Sal fino q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada q.b.



Preparação

Molho de Tomate:

Faça um refogado com o azeite e alho picado. Adicione 500g de tomate maduro, sem pele nem grainhas e deixe apurar. Por fim, junte um pouco de sal e rectifique a acidez com uma pitada de açúcar.

Suavize o queijo mascarpone com uma batedeira de varas. Adicione os espinafres bem escorridos, as gemas, o parmesão, o bacalhau desfiado e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. De seguida, coloque o preparado anterior num saco de pasteleiro com boquilha lisa e recheie os canellones. Coloque molho de tomate num pirex untado e disponha os canellones.

Leve a gratinar com parmesão ralado durante 30 minutos, em forno quente (180°).

Valor
Nutritivo

710,6
Kcal





Canellones de Bacalhau

Ingredientes

- 1 Emb. de Lombo de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 600g
- 1 Emb. de Puré de Batata **Pescanova** 750g
- 150g de presunto
- 250g de cebolas
- 60g de manteiga
- 1,5dl de azeite
- 250g de tomate
- 2g de alhos
- 1 folha de louro
- 1dl vinho branco
- 0,5dl de Vinho do Porto seco
- 8g de salsa (1 raminho)
- 2 ovos
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

Unte uma canoa e disponha os lombos previamente cortados longitudinalmente com o presunto no meio. Corte o tomate em cubos, sem pele nem grainhas e a cebola em meias luas. De seguida, pique o alho e a salsa e aqueça o azeite. Adicione a cebola, o tomate, a folha de louro e, por fim, a salsa. Tempere com sal e pimenta e refresque com vinho branco. Se quiser poderá mesmo perfumar com Vinho do Porto. Deixe apurar e disponha a cebolada sobre o bacalhau, preenchendo os lados da canoa com o puré de batata. Leve ao forno a 170°.

Sirva o bacalhau sobre uma cama de puré de batata.

Valor
Nutritivo

763,4
Kcal





Bacalhau à Transmontana

Bacalhau à Florentina

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 1 Emb. de Espinafres **Pescanova** 400g
- 500g de cebolas
- 300g de batatas
- 1dl de azeite
- 1l de molho bechamel
- 100g de queijo parmesão
- 1g de alho



Preparação

Coza o bacalhau e corte a cebola e a batata, previamente cozidas, às rodelas. Leve a cebola a estufar em azeite e adicione a batata, o bacalhau e o molho bechamel. Envolve. Unte uma assadeira e faça uma cama de espinafres. Coloque o preparado anterior e polvilhe com queijo parmesão. Por fim, leve a gratinar a 180°.

Observação: Poderá fazer esta receita por camadas (espinafres, bacalhau, batatas, cebola, cobrindo depois com molho bechamel).

Valor
Nutritivo

450,0
Kcal





Bacalhau à Florentina

Bacalhau Guisado

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 300g de cebolas
- 2dl de azeite
- 2g de alho
- 100g de tomate maduro
- 100g de concentrado de tomate
- 1/2dl de vinho branco seco
- 50g de uvas passas corinto
- 150g de pinhões
- Sal e pimenta q.b.
- 3g de hortelã (1 raminho)



Preparação

Corte a cebola aos cubos. Leve o bacalhau a estufar em azeite com as cebolas, o alho picado e o tomate maduro, sem pele nem grainhas. Adicione depois o vinho branco e o tomate concentrado, deixando estufar. Se necessário adicione pequenas quantidades de água. Adicione as passas e os pinhões e aromatize com folhas de hortelã. Tempere a gosto.

Sirva com batatas cozidas.

Valor
Nutritivo

842,7
Kcal





Bacalhau Guisado

Bacalhau Assado em Cama de Espinafres e Puré de Grão

Ingredientes

- 1 Emb. de Lombo de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 600g
- 2 Emb. de Espinafres **Pescanova** 400g
- 3dl de azeite
- 900g de grão-de-bico (1 lata de 1kg escorrida)
- 2g de alho
- 2dl de vinho branco
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

Tempere o bacalhau com azeite, folha de louro e alho laminado. De seguida, asse o bacalhau num tabuleiro durante 30 minutos a 180°, com a pele virada para baixo. Coza os espinafres de acordo com as instruções da embalagem, depois de cozidos, regue com azeite e salteie os espinafres. Faça um puré de grão grosseiro e tempere com azeite e alho picado. Disponha o bacalhau lascado sobre uma cama de espinafres e puré de grão. Regue com azeite aquecido (com alho esmagado). Tempere a gosto.

Valor
Nutritivo

1058,2
Kcal





Bacalhau Assado em Cama de Espinafres e Puré de Grão

Bacalhau Albardado

Ingredientes

- 1 Emb. de Lombos de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 600g
- 1 Emb. de Feijão Verde Plano **Pescanova** 750g
- 5g de alhos
- 2g de colorau (1 colher de café)
- 4 ovos
- 200g de farinha de trigo (tipo 55)
- 1dl de azeite
- 5g de salsa
- 1ml de vinho branco
- 2dl de leite meio gordo
- 1/2l de óleo (para fritar)
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

Corte o bacalhau em tiras regulares (sensivelmente com a espessura de um dedo). Tempere com alho picado, leite e colorau. De seguida, borrife com vinho e tempere com sal e pimenta, deixando marinar durante 30 minutos. Depois, passe o bacalhau por farinha, ovos batidos com folhas de salsa e novamente por farinha. Frite em óleo a 170° durante 2 minutos, de ambos os lados.

Sirva com feijão verde.

Valor
Nutritivo

524,4
Kcal





Bacalhau Albardado

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 300g de batata roxa
- 150g de feijão verde
- 150g de tomate xuxa
- 50g de azeitonas pretas sem caroço
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Molho vinagrete q.b.
- Alho picado



Preparação

Desfie as postas de bacalhau cru, adicionando a cebola, a salsa, o alho picado e temperando tudo com um fio de azeite. De seguida, coza as batatas com a pele e o feijão verde previamente arranjado. Descasque então as batatas e corte longitudinalmente. Recheie o tomate xuxa com o preparado e disponha as batatas em leque. Por fim, distribua o tomate e o feijão verde de forma harmoniosa.

Rectifique temperos e regue com molho vinagrete.

Valor
Nutritivo

153,8
Kcal





Salada de Bacalhau

Açorda de Bacalhau

Valor
Nutritivo

576,9
Kcal

Ingredientes

- 1 Emb. de Postas de Bacalhau do Atlântico **Pescanova** 700g
- 4 bolinhas de pão caseiro
- 10g de coentros frescos
- 200g de pimentos morrones (1 lata pequena, escorrida)
- 80g de cebolas
- 1g de alho
- 1,5dl de azeite virgem
- Sal e pimenta q.b.

Emulsão de Pimentos*



Preparação

Coloque o sal, a pimenta, o alho, o vinagre e os pimentos morrones bem escorridos num copo misturador. Adicione azeite e triture bem os ingredientes para emulsionar.

* Se não tiver copo misturador, realize a operação com a trituradora (varinha mágica de triturar a sopa).

Comece por cortar a parte superior dos pães e guardar a tampa. Retire o miolo com uma colher de sobremesa e refogue em azeite o bacalhau cortado aos cubos. De seguida, adicione o alho picado e o miolo de pão previamente demolido e escorrido. Mexa cuidadosamente para envolver, adicionando a emulsão de pimentos* e rectificando os temperos. Junte coentros picados e encha as caixinhas de pão.

Acompanhe com uma mistura de alfaces, servida à parte.

*Emulsão de pimentos (Ingredientes)

- 2,5dl de azeite
- 33cl de pimentos morrones (1 lata pequena, escorrida)
- 1dl de vinagre de vinho tinto
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 dentes de alho





Açorda de Bacalhau

Pescada



Maruca



Bacalhau



Tamboril



Salmão



Polvo



Solha



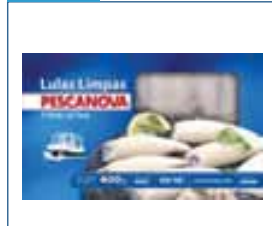
Choco



Pota



Lulas





PESCANOVA • Edifício dos Armadores nº2
Docapesca de Pedrouços • 1400-038 Lisboa
Tel.: 213 025 800 • Fax: 213 025 802
www.pescanova.pt

PESCANOVA

O bom sai bem