

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bacalhau com Natas sem Natas

60 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

750 g de bacalhau desfiado congelado
750 g de batata doce (polpa branca e polpa laranja)
1/2 alho francês
1/2 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.
coentros picados q.b.
pão ralado q.b.
PARA O MOLHO BECHAMEL:
600 ml de água
60 g de Leite em Pó Molico NESTLÉ
4 c. de sopa de manteiga
5 c. de sopa de farinha de trigo
1/2 c. de café de noz moscada

Informação nutricional

Energia	456,5 kcal	23%*
Proteínas	43,8 g	88%*
Lípidos	9,3 g	13%*
Hidratos de Carbono	48,7 g	19%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 180ºC.
2. Num tacho coloque o alho francês em rodelas, a cebola em meias luas e os dentes de alho picados. Deite um fio de azeite e a folha de louro e leve ao lume a refogar um pouco.

3 Depois acrescente o bacalhau desfiado já descongelado e envolva tudo muito bem. Deixe cozinhar por 10 minutos mexendo de vez em quando. Se for necessário acrescente um pouco de água.

4 Retire a casca das batatas-doces e rale as mesmas, com um ralador de buracos grossos. Envolva a batata no preparado do bacalhau e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar em lume médio-baixo por cerca de 10 minutos. Se necessário acrescente mais um pouco de água. Mas o preparado não deverá ficar com muito líquido no final.

5 Prepare o bechamel. Misture o leite em pó com a água e reserve. Num tacho leve ao lume a manteiga até derreter. Acrescente a farinha e mexa bem. Acrescente o preparado do leite e misture tudo. Tempere com sal, pimenta e a noz-moscada. Deixe cozinhar até ferver. Depois quando estiver um creme cremoso adicione ao preparado do bacalhau e envolva tudo muito bem.

6 Adicione os coentros picados e envolva mais um pouco. Deixe cozinhar por mais 2 minutos mexendo sempre.

7 Coloque o preparado num pirex de ir ao forno e polvilhe com pão ralado. Leve ao forno cerca de 25 minutos.

8 Retire e sirva de imediato.