



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Meia Desfeita de Bacalhau

25 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

800 g de bacalhau demolhado  
400 g de grão de bico cozido  
1 cebola roxa  
1 pimento vermelho  
4 ovos cozidos  
azeite q.b.  
pimenta q.b.  
salsa q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 384,0 kcal | 19%* |
| Proteínas           | 49,2 g     | 98%* |
| Lípidos             | 11,2 g     | 16%* |
| Hidratos de Carbono | 19,5 g     | 7%*  |

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

### Preparação

- 1 Coza o bacalhau, desfie e reserve.
- 2 Cubra o fundo de uma frigideira com azeite, acrescente a cebola cortada em gomos finos e o pimento cortado em tiras. Deixe refogar um pouco até a cebola ficar translúcida e o pimento tenro.
- 3 Adicione o bacalhau desfiado para alourar.
- 4 Junte o grão de bico cozido, envolva tudo e tempere com pimenta, deixe cozinhar cerca de 5 minutos.
- 5 Polvilhe com a salsa, regue um fio de azeite, acrescente os ovos cozidos cortados em quartos e está pronto a servir.