

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bacalhau com Espinafres

50 min. | Fácil | Moderado | 6 doses

Ingredientes

2 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
sal qb
400 g de espinafres
500 g de bacalhau desfiado
300 g de batata palha
600 ml de leite
200 ml de Natas LONGA VIDA
100 g de farinha
30 g de manteiga
pimenta qb
noz moscada qb
azeite qb
3 fatias de broa sem côdea
salsa qb

Informação nutricional

Energia	435,4 kcal	22%*
Proteínas	24,1 g	48%*
Lípidos	13,3 g	19%*
Hidratos de Carbono	39,1 g	15%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200ºC.

2. Numa frigideira aquece o azeite e coloca a cebola e o alho a refogar. Adiciona os espinafres e o bacalhau deixa cozinhar cerca de 10 minutos e vai mexendo. Acrescenta a batata palha e coloca o preparado num recipiente que possa ir ao forno.

3. Num tacho prepara o molho bechamel, coloca a manteiga a derreter, acrescenta a farinha e mexe deixando que coza um pouco.

4. Adiciona o leite e as natas, o sal, a pimenta e a noz moscada deixa cozinhar cerca de 10 minutos enquanto vais mexendo até ganhar cremosidade. Retira do lume e mistura com o preparado do bacalhau que reservaste.

5. Tritura a broa, com ? chávena de azeite e com salsa a gosto.

6. Cobre o bacalhau com a broa e leva ao forno cerca de 15 minutos ou até gratinar.

7. Dica: Esta receita funciona muito bem para congelar e ter uma refeição pronta para mais tarde. Leva a congelar antes de ir ao forno