



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Açorda de Bacalhau no Pão

🕒 120 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

500 g de amêijoas
4 postas de bacalhau demolido
1 pão alentejano
2 dl de azeite
1 cebola
2 dentes de alho
1 tomate maduro
1 c. de sopa de polpa de tomate
1 raminho de coentros
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	1493,6 kcal	75%*
Proteínas	89,6 g	179%*
Lípidos	58,2 g	83%*
Hidratos de Carbono	148,6 g	57%*

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

Preparação

- 1 Colocar as amêijoas de molho, em água abundante temperada de sal.
- 2 Mudar a água frequentemente, para que saiam todas as impurezas.
- 3 O bacalhau deve ser escaldado em água fervente.
- 4 Retira-se, limpa-se de pele e espinhas.

- 5 Na água da cozedura, colocam-se as amêijoas e deixa-se que estas abram. Escolhe-se o miolo e deitam-se fora as cascas. Reserva-se a água.
- 6 Corta-se uma tampa à parte superior do pão. Retira-se o miolo todo para dentro de um recipiente e rega-se com a água do bacalhau e das amêijoas.
- 7 Pincela-se a côdea do pão com metade do azeite e leva-se ao forno a tostar.
- 8 Pica-se a cebola e os alhos e refoga-se no azeite restante. Deixa-se refogar mais um pouco.
- 9 Acrescentam-se as lascas do bacalhau. Envolva-se o miolo do pão, tempera-se a gosto com sal e pimenta e mexe-se.
- 10 Adiciona-se o miolo da amêijoia, os coentros grosseiramente picados e aguarda-se uns minutos para apurar. Retira-se do lume e enche-se a côdea do pão, já tostada, com a açorda de bacalhau.
- 11 Serve-se de imediato.