

Pratos Principais | Bacalhau

Bacalhau Negro

27 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

400 g de bacalhau desfiado
1 dl de azeite
3 dentes de alho
1 folha de louro
250 g de Puré de Batata MAGGI
30 g de tinta de choco

Informação nutricional

Energia	527,9 kcal	26%*
Proteínas	22,6 g	45%*
Lípidos	26,2 g	37%*
Hidratos de Carbono	47,1 g	18%*

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

Preparação

1. Aqueça bem o azeite e acrescente os alho para aromatizar. Retire os alhos e acrescente o bacalhau desfiado e deixe cozinhar envolvendo bem no azeite.

2. Acrescente o puré de batata maggi que fez segundo indicações da embalagem e a tinta de choco. Tempere com sal e pimenta e envolva bem.Coloque num pirex de ir ao forno e finalize com parmesão ralado e pão ralado.Leve ao forno a 180 ºC a gratinar durante 8 minutos. Sirva de imediato.