



Pratos Principais

Bacalhau

Bacalhau com Leite Evaporado

35 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

600 g de bacalhau, demolido
30 g de azeite
2 cebolas grandes em rodelas finas
sal e pimenta preta q.b.
400 g de batata frita palha ou em cubos
400 ml de leite evaporado
noz-moscada q.b.
broa para polvilhar q.b.

Informação nutricional

Energia	364,9 kcal	18%*
Proteínas	24,9 g	50%*
Lípidos	17,0 g	24%*
Hidratos de Carbono	26,5 g	10%*

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

Preparação

- 1 Comece a preparar o bacalhau com natas mergulhando o bacalhau em água a ferver por uns minutos.
- 2 Retire-lhe a pele e as espinhas e desmanche as postas em lascas.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 4 Aqueça o azeite com a cebola e deixe em lume brando, até a cebola amolecer.
- 5 Adicione o bacalhau em lascas, tempere com sal e pimenta e cozinhe cerca de 5 minutos.

- 6 Deite num tabuleiro de ir ao forno e envolva as batatas e o leite evaporado.
- 7 Polvilhe o bacalhau com natas com a broa e leve ao forno a 180°C cerca de 30 minutos ou até gratinar.