



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

<b>Energia</b>	1493,6 kcal	75%*
<b>Proteínas</b>	89,6 g	179%*
<b>Lípidos</b>	58,2 g	83%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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. Envolve-se o miolo do pão, tempera-se a gosto com sal e pimenta e mexe-se.
- 10 Adiciona-se o miolo da amêijoa, 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.