

Pratos Principais | Peixe e Marisco

# Açorda de Bacalhau no Pão

120 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

500 g de amêijoa
4 postas de bacalhau demolhado
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. 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 grosseiramentee 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.