



Pratos Principais Bacalhau

Bacalhau no Forno

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

2 lombos de bacalhau
1 ramo de tomilho
4 dentes de alho
1 limão
pimenta preta em grão q.b.
250 g de puré de batata instantâneo
manteiga q.b.
250 g de couve portuguesa cortada para caldo verde
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|-------|
| Energia | 732,1 kcal | 37%* |
| Proteínas | 61,9 g | 124%* |
| Lípidos | 38,0 g | 54%* |
| Hidratos de Carbono | 30,1 g | 12%* |

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

Preparação

- 1 Para fazer bacalhau assado no forno, comece por cortar o lombo de bacalhau em 4 partes. Coloque-o num tabuleiro e regue com azeite. Esmague os dentes de alho, os ramos de tomilho e junte ao bacalhau.
- 2 Leve ao forno pré aquecido a 200°C durante 10 minutos.
- 3 Prepare o puré de Batata segundo as instruções e para enriquecer o sabor junte um pouco de Natas Longa Vida Original, uma noz de manteiga e uma pitada de noz-moscada.
- 4 Numa frigideira coloque um fio de azeite e frite o caldo verde até que mude de cor e a textura fique mais crocante.
- 5 Sirva o puré com o bacalhau assado no forno e termine com o caldo verde por cima para que o prato ganhe textura e cor.