

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 formo pré aquecido a 200ºc 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.