



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

<b>Energia</b>	732,1 kcal	37%*
<b>Proteínas</b>	61,9 g	124%*
<b>Lípidos</b>	38,0 g	54%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.