



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Bacalhau no Forno com Batatas a Murro

O bacalhau é o ingrediente mais popular da culinária portuguesa, e destaca-se pela sua versatilidade. Se procura uma receita deliciosa para um jantar de família ou amigos, a escolha perfeita é um Bacalhau no Forno com Batatas a Murro! Com o seu sabor intenso e textura macia, este prato é uma verdadeira tentação. Segue a nossa receita, prepara um delicioso Bacalhau no Forno, e desfruta de um jantar inesquecível!

🕒 30 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

4 postas de bacalhau
4 dl de azeite
4 dentes de alho
600 g batatas pequenas
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	1200,2 kcal	60%*
Proteínas	39,6 g	79%*
Lípidos	101,3 g	145%*
Hidratos de Carbono	29,2 g	11%*

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

Preparação

- 1 Coloque o bacalhau, depois de bem enxaguado, num tabuleiro sobre uma cama de cebola às rodellas e regue com azeite. Leve-o ao forno a 180°, cerca de 30 minutos ou asse-o nas brasas, cerca de 15 minutos.
- 2 Prepare em seguida as batatas. Lave-as bem, passe-as por sal grosso e leve-as a assar no forno num tabuleiro durante 30 minutos.
- 3 A meio da assadura, retire-as do forno e dê-lhes um murro para as abrir um pouco. Polvilhe com mais sal grosso e coloque-as novamente no forno para acabarem de assar.
- 4 Entretanto, leve ao lume um tacho com azeite, os dentes de alho e a pimenta, e deixe refogar.
- 5 Depois de o bacalhau estar assado, desfaça-o em lascas, mergulhe-o no preparado de azeite e reserve. Assim que as batatas estejam prontas, sirva e regue com azeite.