



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Bacalhau Assado com Batatas a Murro

🕒 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

<b>Energia</b>	1200,2 kcal	60%*
<b>Proteínas</b>	39,6 g	79%*
<b>Lípidos</b>	101,3 g	145%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodelas 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.