

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Bacalhau no Forno com Batatas a Murro

O bacalhau é o ingrediente mais popular da culinária portuguesa, e destaca-se pela sua versatilidade. Se procuras 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 rodelas e regue com azeite. Leve-o ao forno a 180º, 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.