

Pratos Principais | Bacalhau

Bacalhau à Brás

38 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

400 g de bacalhau (desfiado)
3 c. de sopa de azeite
500 g de batatas
6 ovos
3 cebolas
1 dente de alho
salsa q.b.
óleo q.b.
azeitonas pretas

Informação nutricional

Energia	362,7 kcal	18%*
Proteínas	28,5 g	57%*
Lípidos	15,6 g	22%*
Hidratos de Carbono	26,4 g	10%*

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

Preparação

1. Demolhe o bacalhau, retire a pele e as espinhas e desfie com as mãos.
2. Corte as batatas em palha e as cebolas em rodelas finíssimas.
3. Pique o alho.
4. Frite as batatas em óleo bem quente até alourarem ligeiramente.
5. Escorra sobre papel absorvente.

6 Entretanto, leve ao lume um tacho, de fundo espesso, com o azeite, a cebola e o alho e deixe refogar lentamente até cozer a cebola.

7 Junte o bacalhau desfiado e mexa com uma colher de madeira para que o bacalhau fique bem impregnado de gordura.

8 Junte as batatas e com o tacho sobre o lume deite os ovos ligeiramente batidos e temperados com sal e pimenta.

9 Mexa com um garfo, e logo que os ovos estejam em creme, mas cozidos, retire o tacho do lume e deite o bacalhau num prato ou travessa.

10 Polvilhe com salsa picada e sirva bem quente, acompanhado com azeitonas pretas.