



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 rodela 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.