



Pratos Principais Bacalhau

## Gratinado de Bacalhau, Batatas e Pimentos

🕒 45 min.

🔧 Fácil

🔧 Moderado

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

- 2 postas de bacalhau
- 2 pimentos vermelhos
- 6 c. de sopa rasas de maionese
- 2 dl de azeite
- 1 dl de leite
- 25 g de manteiga
- 4 dentes de alho
- 1 Caldo de Galinha MAGGI
- 100 ml de Natas Longa Vida Original
- 125 g de puré de batata instantâneo

### Informação nutricional

|                            |            |       |
|----------------------------|------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 833,3 kcal | 42%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 21,6 g     | 43%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 78,4 g     | 112%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 8,9 g      | 3%*   |

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

### Preparação

- 1 Envolve os pimentos e os 2 dentes de alho em papel de alumínio e asse-os no forno até que fiquem tenros.
- 2 Pele os pimentos e retire-lhes as sementes. Coloque o bacalhau numa caçarola, cubra-o com água e deixe aquecer.
- 3 Quando começar a ferver, retire do lume e deixe repousar durante 5 minutos. Escorra o bacalhau e desfie-o.
- 4 Corte os outros 2 dentes de alho em lâminas e aloure-os em lume brando com metade do azeite.

- 5 Com uma batedeira, passe o bacalhau desfiado, os pimentos assados, o azeite com os alhos fritos e as Natas Longa Vida Original até obter um preparado homogéneo. Tempere com sal e pimenta.
- 6 Prepare o de puré de batata instantâneo com 1/2 litro de água, leite, manteiga e o cubo de Galinha MAGGI.
- 7 Misture o puré com o creme de bacalhau e coloque numa travessa para ir ao forno.
- 8 Passe os 2 alhos assados com a batedora e adicione-os à maionese.
- 9 Cubra a travessa com maionese e leve ao forno para gratinar. Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.