

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

Energia	833,3 kcal	42%*
Proteínas	21,6 g	43%*
Lípidos	78,4 g	112%*
Hidratos de Carbono	8,9 g	3%*

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

Preparação

1. Envolva 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.