



Pratos Principais Quiches e Empadas

## Empada de Bacalhau Ajoarriero

🕒 25 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

200 g de bacalhau demolido  
1 embalagem de massa folhada para empada  
100 g de molho de tomate caseiro  
1 pimento verde  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 pimento chouriceiro  
azeite q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 416,2 kcal | 21%* |
| <b>Proteínas</b>           | 15,3 g     | 31%* |
| <b>Lípidos</b>             | 24,1 g     | 34%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 34,2 g     | 13%* |

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

### Preparação

- 1 Refogar a cebola, o pimento verde e o alho picados numa frigideira com azeite durante 15 minutos.
- 2 Acrescentar a polpa do pimento chouriceiro – previamente demolido em água quente- e o tomate, deixando ao lume mais 10 minutos.
- 3 Temperar com sal, juntar o bacalhau desfiado e retirar do lume.
- 4 Esticar a folha para empada, repartir sobre metade da superfície a preparação anterior e dobrá-la.
- 5 Fechar as bordas, pressionando com os dedos desenhando pestanas.

6

Fazer um furo de 1 cm no centro, para permitir a saída de vapor, colocar a empada num tabuleiro e levá-la ao forno previamente aquecido a 200°C, durante aproximadamente 20 minutos (até que fique dourada). Conselho: O recheio não deve chegar às bordas da massa, devendo deixar-se uma margem.