

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Empada de Bacalhau Ajoarriero

25 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

- 200 g de bacalhau demolhado
- 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

Energia	416,2 kcal	21%*
Proteínas	15,3 g	31%*
Lípidos	24,1 g	34%*
Hidratos de Carbono	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 demolhado 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 200ºC, durante aproximadamente 20 minutos (até que fique dourada). Conselho: O recheio não deve chegar às bordas da massa, devendo deixar-se uma margem.