



Pratos Principais

Bacalhau

## Bacalhau à Zé do Pipo

O Bacalhau à Zé do Pipo é um prato emblemático da gastronomia portuguesa. Com esta receita vais aprender a prepará-lo na perfeição e o resultado será um Bacalhau à Zé do Pipo cremoso, saboroso e inesquecível. Experimenta e surpreende a família com um prato digno dos melhores restaurantes!

🕒 45 min.

🔗 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

3 lombos de bacalhau demolhados  
1 l de leite  
2 cebolas pequenas  
1 dente de alho  
2 folhas de louro  
azeite q.b.  
maionese light q.b.  
800 g de batata

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	1180,8 kcal	59%*
<b>Proteínas</b>	122,4 g	245%*
<b>Lípidos</b>	28,8 g	41%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	107,7 g	41%*

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

### Preparação

- 1 Cozer o bacalhau no leite.
- 2 Retirar e colocar numa assadeira.
- 3 No azeite bem quente, refogar as cebolas picadas, com o alho e o louro. Assim que estiver translúcida, deitar por cima do bacalhau.
- 4 Entretanto, cozer as batatas, em água e sal. Escorrer e reduzir a puré, que serve para colocar a toda a volta do bacalhau.
- 5 Colocar uma parte do puré num saco de pasteleiro, para fazer desenhos, nas laterais do bacalhau.

6 Cobrir o bacalhau com maionese e levar ao forno a 180° até dourar.