



Pratos Principais Bacalhau

Bacalhau à Zé do Pipo

🕒 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

Energia	1180,8 kcal	59%*
Proteínas	122,4 g	245%*
Lípidos	28,8 g	41%*
Hidratos de Carbono	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.