

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

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 180º até dourar.