

Pratos Principais | Bacalhau

# Bacalhau à Lagareiro

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

4 lombos de bacalhau demolhados
250 g de batatinhas para assar
2 cebolas grandes
2 dentes de alho
1 folha de louro
azeite q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 235,8 kcal | 12%* |
| **Proteínas** | 40,1 g | 80%* |
| **Lípidos** | 2,2 g | 3%* |
| **Hidratos de Carbono** | 13,7 g | 5%* |

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

## Preparação

1. Para preparar o bacalhau à lagareiro, é necessário lavar bem as batatinhas, passar por sal grosso e levar ao forno a 200º cerca de 30 minutos. Retirar e colocar numa assadeira.
2. Escaldar o bacalhau com água a ferver e escorrer. Colocar o bacalhau na assadeira, no meio das batatinhas.
3. Aquecer o forno a 200º. Levar ao lume num tacho com bastante azeite as cebolas cortadas em meias luas, juntamente como o alho e o louro.
4. Assim que a cebola estiver translúcida, deita-se esta cebolada em cima do bacalhau e das batatas.
5. Leva-se o bacalhau à lagareiro ao forno cerca de 10 minutos e serve-se de seguida.