



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

<b>Energia</b>	235,8 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	40,1 g	80%*
<b>Lípidos</b>	2,2 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.