



Pratos Principais Bacalhau

## Bacalhau Negro

🕒 27 min.

🔗 Médio

🍴 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

400 g de bacalhau desfiado  
1 dl de azeite  
3 dentes de alho  
1 folha de louro  
250 g de Puré de Batata MAGGI  
30 g de tinta de choco

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	527,9 kcal	26%*
<b>Proteínas</b>	22,6 g	45%*
<b>Lípidos</b>	26,2 g	37%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	47,1 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Aqueça bem o azeite e acrescente os alho para aromatizar. Retire os alhos e acrescente o bacalhau desfiado e deixe cozinhar envolvendo bem no azeite.
- 2 Acrescente o puré de batata maggi que fez segundo indicações da embalagem e a tinta de choco. Tempere com sal e pimenta e envolva bem. Coloque num pirex de ir ao forno e finalize com parmesão ralado e pão ralado. Leve ao forno a 180 °C a gratinar durante 8 minutos. Sirva de imediato.