



Pratos Principais Bacalhau

## Bacalhau Espiritual

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

2 cebolas grandes picadas  
500 g de cenouras  
500 g de bacalhau desfiado  
4 pães secos  
leite para demolhar os pães q.b.  
azeite q.b.  
sal e pimenta q.b.  
pão ralado q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 271,8 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 28,8 g     | 58%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,4 g      | 5%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 31,4 g     | 12%* |

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

### Preparação

- 1 Comece a preparar o bacalhau espiritual refogando a cebola no azeite até ficar translúcida. Junte cenoura e deixe refogar cerca de 15 minutos.
- 2 Entretanto, tire a cêdea ao pão, parta-o em pedaços e coloque-o numa taça a demolhar com o leite.
- 3 Acrescente o bacalhau ao refogado e deixe estufar um pouco. Acrescente o pão bem escorrido e deixe cozinhar 5 minutos. Retifique o tempero e coloque este preparado numa travessa de ir ao forno.
- 4 Prepare o bechamel: derreta a manteiga num tacho. Acrescente a farinha, deixando cozer sem queimar. Junte depois o leite, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta e deixar engrossar.
- 5 Deite metade da quantidade do bechamel no preparado do bacalhau espiritual e misture. Cubra com o restante bechamel, alise e polvilhar com o pão ralado.

6 Leve o bacalhau espiritual ao forno a 180° até dourar.