

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

Energia	271,8 kcal	14%*
Proteínas	28,8 g	58%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	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 côdea 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 180º até dourar.