

Pratos Principais | Bacalhau

Bacalhau com Broa

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

800 g de bacalhau demolhado
1 kg de batatinhas para assar
500 g de grelos
dentes de alho q.b.
azeite q.b.
sal q.b.
2 folhas de louro
500 g de broa

Informação nutricional

Energia	901,2 kcal	45%*
Proteínas	53,8 g	108%*
Lípidos	19,2 g	27%*
Hidratos de Carbono	124,9 g	48%*

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

Preparação

1. Aqueça o forno a 200º.
2. Para preparar o bacalhau com broa, comece pelas batatas: lave-as e coloque-as numa assadeira. Salpique com sal grosso, envolva-as e leve ao forno por 30 minutos ou até estarem assadas.
3. Coloque o bacalhau numa assadeira e leve ao forno por 10 minutos (ou até os lombos lascarem). Retire e deixe arrefecer.
4. Coza os grelos (cortados em pedaços) com água e sal até estarem cozidos. Escorra-os num pano de cozinha e esprema bem quando estiverem frios. Aqueça azeite num tacho, junte 3 dentes de alho picados e os grelos. Envolva bem e reserve.
5. Num tacho aqueça uma boa quantidade de azeite com 2 dentes de alho e o louro. Assim que estiver bem quente, junte a cebola. Se for necessário, acrescente mais azeite para cobrir a cebola. Deixe refogar em lume

médio, até a cebola estar cozida.

6 Numa travessa de ir ao forno, coloque uma camada de batatas, depois de lhes sacudir o sal e dar um murro em cada uma.

7 Por cima, coloque a cebolada, guardando algum azeite para cobrir a broa. Lasque o bacalhau por cima da cebolada e cubra com os grelos.

8 Finalmente, cubra tudo com broa esfarelada. Deite algum azeite da cebolada em toda a superfície e leve o bacalhau com broa ao forno até tostar.