



Pratos Principais Bacalhau

Bacalhau com Broa

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

800 g de bacalhau demolido
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 200°.
- 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.