

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bacalhau à Conde da Guarda

27 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de puré de batata instantâneo
800 g de postas de bacalhau
1 cebola grande
1 dente de alho
manteiga q.b.
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
1 embalagem de queijo mozarella ralado

Informação nutricional

Energia	518,3 kcal	26%*
Proteínas	48,3 g	97%*
Lípidos	28,4 g	41%*
Hidratos de Carbono	14,5 g	6%*

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

Preparação

1. Levar o bacalhau ao forno cerca de 6 minutos. Retirar e fazer em lascas. Fazer um refogado com a manteiga, a cebola e o alho picados.
2. Assim que a cebola estiver translúcida, juntar o bacalhau e mexer bem. Reservar.Levar ao lume 4 dl de água com leite e temperar de sal. Assim que ferver, retirar do lume e misturar de uma só vez o puré de batata.
3. Juntar o bacalhau ao puré, juntar as natas e envolver bem. Deitar numa travessa de ir ao forno, cobrir com o queijo e levar ao forno a gratinar.