



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 mozzarella ralado

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 518,3 kcal | 26%* |
| <b>Proteínas</b>           | 48,3 g     | 97%* |
| <b>Lípidos</b>             | 28,4 g     | 41%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.