

Pratos Principais | Bacalhau

Bacalhau com Leite Evaporado

35 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

600 g de bacalhau, demolhado
30 g de azeite
2 cebolas grandes em rodelas finas
sal e pimenta preta q.b.
400 g de batata frita palha ou em cubos
400 ml de leite evaporado
noz-moscada q.b.
broa para polvilhar q.b.

Informação nutricional

Energia	364,9 kcal	18%*
Proteínas	24,9 g	50%*
Lípidos	17,0 g	24%*
Hidratos de Carbono	26,5 g	10%*

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

Preparação

1. Comece a preparar o bacalhau com natas mergulhando o bacalhau em água a ferver por uns minutos.
2. Retire-lhe a pele e as espinhas e desmanche as postas em lascas.
3. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
4. Aqueça o azeite com a cebola e deixe em lume brando, até a cebola amolecer.
5. Adicione o bacalhau em lascas, tempere com sal e pimenta e cozinhe cerca de 5 minutos.

6 Deite num tabuleiro de ir ao forno e envolva as batatas e o leite evaporado.

7 Polvilhe o bacalhau com natas com a broa e leve ao forno a 180ºC cerca de 30 minutos ou até gratinar.