



Pratos Principais Bacalhau

## Bacalhau com Leite Evaporado

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

600 g de bacalhau, demolido  
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

<b>Energia</b>	364,9 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	24,9 g	50%*
<b>Lípidos</b>	17,0 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C.
- 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 180°C cerca de 30 minutos ou até gratinar.