

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Brandade de Bacalhau

Se há alimento que na gastronomia portuguesa tem várias formas de ser cozinhado, é sem dúvida o Bacalhau! Para juntar a família, a Nestlé apresenta-lhe mais uma receita de bacalhau deliciosa: Brandade de Bacalhau. De origem francesa, conjuga os ingredientes que mais combinam com o Bacalhau tornando esta receita muito popular. Este Natal, sirva Brandade de Bacalhau e brinde ao provar esta receita que junta as Natas Longa Vida Original, o queijo parmesão ao bacalhau!

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 lombo de bacalhau
500 ml de azeite
4 dentes de alho
2 batatas
150 ml de Natas Longa Vida Original
1 cebola pequena picada
queijo parmesão q.b.
salsa q.b.

Informação nutricional

Energia	1486,2 kcal	74%*
Proteínas	26,2 g	52%*
Lípidos	142,7 g	204%*
Hidratos de Carbono	22,3 g	9%*

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

Preparação

1. Cozinhar o bacalhau no azeite, juntamente com o alho, em baixa temperatura (fogo mínimo no fogão ou 90º no forno), por aprox. uma hora, a partir do momento em que começa a borbulhar.
2. Enquanto o bacalhau é preparado, descascar as batatas e picar em cubos médios. Levar a cozer. Depois de cozidas e escorridas, retornar ao tacho, juntamente com as natas.
3. Fazer um refogado com a cebola e azeite q.b. (usar o do bacalhau). No liquidificador, bater as batatas, natas e bacalhau (limpo de peles e espinhas) até obter um puré.
4. Verter o puré no refogado de cebola e misturar bem. Deixar cozinhar 5 minutos e deitar em taças refractárias. Salpicar com queijo parmesão ralado.
5. Levar ao forno a gratinar.

6 Num liquidificador triture um pouco de salsa com os dentes de alho e parte do azeite que confitaram com o bacalhau.Retirar do forno e decorar a gosto. Sugestão: Servir com pedaços de pão torrado, ou frito em azeite.Deitar pequenas colheradas de brandade no pão e regar com o molho de salsa.