

Pratos Principais | Saladas

Salada no Frasco de Bacalhau Assado e Grão

10 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 posta de bacalhau
1/2 dente de alho laminado
1 folha de louro
1/2 cebola picada
1 c. de sopa de salda picada
4 c. de sopa de azeite
1 c. de sobremesa de vinagre branco
sal q.b.
1 lata pequena de grão de bico cozido
1 ovo cozido

Informação nutricional

Energia	676,4 kcal	34%*
Proteínas	32,8 g	66%*
Lípidos	55,6 g	79%*
Hidratos de Carbono	10,9 g	4%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 200º
2. Colocar a posta de bacalhau numa assadeira em cima da folha de louro. Colocar 2 lâminas de alho e levar ao forno 7 minutos. Retirar e deixar arrefecer.
3. Misturar a cebola com a salsa, o azeite, o vinagre e o sal. Deitar no frasco. Cobrir com o grão de bico e, por cima, colocar as lascas de bacalhau assado.
4. Decorar com o ovo cozido partido em rodelas.. Antes de servir, agitar, para misturar tudo.