



Receitas em vídeo Pratos Principais

Bacalhau com Natas

O bacalhau com natas é um prato clássico da culinária portuguesa e com esta receita vais poder fazê-lo em casa! Aprende a preparar um delicioso bacalhau com natas cremoso e saboroso, perfeito para qualquer ocasião. Com ingredientes simples e um passo a passo fácil, vais impressionar todos com este prato.

3 40 min.

Fácil

€ Fconómico

X 6 doses

Ingredientes

600 g de bacalhau demolhado 30 g de azeite 2 cebolas grandes em rodelas finas sal q.b. pimenta q.b. 400 g de batata frita palha 2 embalagens de Natas Longa Vida Original noz-moscada q.b. broa q.b.

Informação nutricional

| Energia | 682,0 kcal | 34%* |
|--|------------|------|
| Proteínas | 23,4 g | 47%* |
| Lípidos | 51,4 g | 73%* |
| Hidratos de Carbono | 29,4 g | 11%* |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 | | |
| kJ / 2000 kcal) | | |

Preparação

- Mergulhe o bacalhau em água a ferver por uns minutos.
- Retire-lhe a pele e as espinhas e desmanche as postas em lascas.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C, de seguida aqueça o azeite com a cebola e deixe em lume brando, até a cebola amolecer.
- Adicione o bacalhau em lascas, tempere com sal, pimenta e noz moscada e cozinhe cerca de 5 minutos.
- 5 Deite num tabuleiro de ir ao forno e envolva com as batatas e as Natas Longa Vida Original