

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Bacalhau Recheado com Presunto

50 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

2 postas de bacalhau demolhado
4 c. de sopa de azeite
1 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro
3 ramos de tomilho
6 fatias de presunto
100 ml de maionese
1 cacho de tomate cereja
100 g de puré de batata instantâneo
500 ml de água
250 ml de leite
3 gemas de ovo
1 c. de sopa de manteiga
sal e pimenta q.b.
noz moscada q.b.

Informação nutricional

Energia	971,0 kcal	49%*
Proteínas	34,3 g	69%*
Lípidos	80,2 g	115%*
Hidratos de Carbono	33,0 g	13%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Num tabuleiro coloque a cebola cortada em fatias finas, os alhos esmagados, a folha e louro e 2 ramos de tomilho.

3 Faça um corte longitudinal nas postas de bacalhau e recheie com o presunto.

4 Coloque no tabuleiro, juntamente com o tomate cereja e regue com o azeite.

5 Leve ao forno durante cerca de 30 minutos a 180ºC.

6 Coloque a maionese por cima de cada posta e deixe gratinar durante 15 minutos.

7 Para o puré, aqueça a água com a manteiga, o sal, a pimenta e a noz moscada.

8 Assim que levantar fervura, retire do lume, acrescente o leite e verta de uma só vez o conteúdo da saqueta de puré.

9 Deixe repousar durante 30 segundos.

10 Junte 3 gemas e as folhas do restante tomilho e mexa bem de forma a envolver tudo.

11 Retire o bacalhau do forno e sirva com o tomate e o puré de batata.