

Pratos Principais | Bacalhau

Folhado de Bacalhau e Legumes

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de bacalhau
2 cenouras grandes raladas
1 alho francês
1 curgete
500 ml de água da cozedura do bacalhau
170 g de Leite em Pó NIDO
3 c. de sopa de manteiga
4 c. de sopa de farinha
2 bases redondas de massa folhada
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
noz moscada q.b.
salsa q.b.
cebolinho q.b.
1 ovo para pincelar

Informação nutricional

Energia	592,1 kcal	30%*
Proteínas	35,2 g	70%*
Lípidos	30,3 g	43%*
Hidratos de Carbono	43,1 g	17%*

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

Preparação

1. Comece por cozer o bacalhau com água e um pouco de sal. Limpe o bacalhau de peles e espinhas e lasque o mesmo. Reserve a água.
2.

Corte as curgetes e o alho francês em rodelas. Leve ao lume um fio de azeite até estar quente. Acrescente o alho francês, a curgete e a cenoura ralada. Deixe saltear por uns 3 minutos.

3 Entretanto prepare o molho. Num tacho coloque a manteiga e leve ao lume. Quando a mesma estiver derretida, acrescente a farinha. Mexa bem.

4 Numa taça misture o Leite em Pó NIDO com a água de cozer o bacalhau e acrescente ao preparado da farinha.

5 Tempere com sal, pimenta, noz-moscada, salsa e cebolinho picados. Mexa bem até engrossar.

6 Acrescente o bacalhau e o molho aos legumes, envolvendo tudo. Deixe arrefecer o preparado.

7 Pré aqueça o forno a 180ºC.

8 Forre uma tarteira com uma base de massa folhada, coloque por cima o preparado do bacalhau e coloque outra base de massa folhada por cima. Pincele com ovo batido e leve ao forno cerca de 30 minutos ou até a massa ficar dourada.