



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 rodela. 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 180°C.
- 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.