

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bacalhau Cozido com Batatas

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 postas de bacalhau
1 couve portuguesa
1 kg de batatas
4 folhas de louro
2 dentes de alho
400 ml de azeite
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	1190,5 kcal	60%*
Proteínas	22,1 g	44%*
Lípidos	100,6 g	144%*
Hidratos de Carbono	47,0 g	18%*

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

Preparação

1. Começa por cortar as folhas da couve ao meio e limpar as mesmas em água.
2. Num tacho leva ao lume a água, 2 folhas de louro e o bacalhau e as couves. Tempereacom sal.
3. Depois de ferver deixa cozer durante uns 15 a 20 minutos, ou até as couves estarem cozinhadas e o bacalhau a lascar.
4. Lava bem as batatas e leva a cozer em água temperada com sal, durante 30 minutos ou até as batatas estarem cozidas. Retira do lume e retira-lhes a pele. Reserva.
5. Numa frigideira coloca o azeite, as 2 folhas de louro e os alhos descascados e esmagados. Deixa cozinhar por 4 minutos. Descarta os alhos e o louro.
6. Numa travessa coloca as postas de bacalhau, as couves em volta e por fim as batatas cozidas. Por cima dispõe o azeite aromatizado e serve.