



Pratos Principais Peixe e Marisco

## **Bacalhau Cozido com Batatas**

**O** 50 min.

Fácil

€ Económico

X 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.