



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Roupa Velha

A receita de roupa velha começou por ser confeccionada com os restos da ceia de Natal. No entanto, rapidamente se tornou uma receita comum durante todo o ano. Por ser uma receita muito simples e prática, a roupa velha tornou-se popular em várias partes do mundo. Seguindo a tradição da ceia de Natal, em Portugal, a típica receita de roupa velha contém bacalhau, batata, couve, grelos e Grão de bico.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

2 postas de bacalhau cozido  
3 batatas cozidas grandes  
couve cozida q.b.  
2 ovos cozidos  
2 fatias de broa esmigalhada  
3 dentes de alho picados  
2 folhas de louro  
azeite q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
azeitonas q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	577,3 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	28,3 g	57%*
<b>Lípidos</b>	35,0 g	50%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,8 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Comece por desfiar o bacalhau, limpando-o de peles e espinhas. Reserve. Num tacho leve ao lume o azeite, as folhas de louro e os alhos picados.
- 2 Deixe ferver e acrescente o bacalhau, as folhas de couve cortadas em pedaços e as batatas em meias luas. Envolve bem.
- 3 Tempere com sal e pimenta. Acrescente os ovos em rodelas, as azeitonas e a broa esfarelada.
- 4 Envolve tudo novamente e sirva.