



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Receita de 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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 577,3 kcal | 29%* |
| Proteínas | 28,3 g | 57%* |
| Lípidos | 35,0 g | 50%* |
| Hidratos de Carbono | 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 rodela, as azeitonas e a broa esfarelada.
- 4 Envolve tudo novamente e sirva.