

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

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. Envolva bem.
3. Tempere com sal e pimenta. Acrescente os ovos em rodelas, as azeitonas e a broa esfarelara.
4. Envolva tudo novamente e sirva.