



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Bacalhau com Broa e Espinafres em Cama de Puré de Batata

O bacalhau com broa e espinafres é um clássico da culinária portuguesa, uma combinação harmoniosa de sabores e texturas que o levará numa viagem gastronómica inesquecível. Para além do seu sabor inconfundível, o bacalhau com broa e espinafres, é também um prato reconfortante e que agrada a todos os paladares. Imagine lascas de bacalhau succulentas, envoltas num refogado aromático de espinafres e cebola, a repousar sobre uma cama cremosa de puré de batata, tudo coroado com uma crosta dourada de broa. Se procura uma receita tradicional portuguesa para impressionar, o bacalhau com broa e espinafres é a escolha perfeita.

🕒 60 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 postas de bacalhau demolhado  
3 cebolas médias  
4 dentes de alho  
1 de broa milho pequena q.b  
250 g de puré de batata instantâneo  
500 ml de água  
250 ml de leite meio gordo  
1 c. de sopa de manteiga  
azeite q.b.  
de sal q.b  
de pimenta q.b

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	378,6 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	57,4 g	115%*
<b>Lípidos</b>	8,2 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	15,2 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Colocar num tacho as postas de bacalhau e cobrir apenas o fundo do tacho com um pouco de água.
- 2 Levar ao lume e deixar o bacalhau cozer lentamente em lume baixo sem nunca deixar ferver para que o bacalhau não fique seco. Quando o bacalhau estiver cozido, retirar as postas para um prato, lascá-las limpando-as cuidadosamente de peles e espinhas. Reservar.

- 3 Esfarelar a broa para um recipiente e juntar dois dentes de alho bem picados. Regar generosamente todo o miolo com azeite e envolver bem. Reservar.
- 4 Preparar o puré de batata seguindo cuidadosamente as instruções da embalagem. Reservar.
- 5 Cortar as cebolas às rodelas fininhas e picar os restantes dentes de alho e colocar num tacho. Levar ao lume com um pouco de azeite, deixando cozinhar até a cebola alourar. Adicionar então os espinafres previamente lavados e deixar saltear até perderem toda a água. Adicionar por fim as lascas de bacalhau e envolver cuidadosamente.
- 6 Temperar com sal, pimenta e noz moscada a gosto. Montar as várias camadas: uma primeira camada de puré de batata, depois uma camada do preparado de bacalhau com espinafres e por fim a camada de broa. Regar com mais um fio de azeite.
- 7 Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C, 15-20 minutos, até a broa ficar bem douradinha! Retirar do forno e servir de imediato.