

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 suculentas, 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

Energia	378,6 kcal	19%*
Proteínas	57,4 g	115%*
Lípidos	8,2 g	12%*
Hidratos de Carbono	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 ºC, 15-20 minutos, até a broa ficar bem douradinha! Retirar do forno e servir de imediato.