



Pratos Principais Peixe e Marisco

Bacalhau com Natas sem Natas

60 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

- 750 g de bacalhau desfiado congelado
- 750 g de batata doce (polpa branca e polpa laranja)
- 1/2 alho francês
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.
- coentros picados q.b.
- pão ralado q.b.
- PARA O MOLHO BECHAMEL:
- 600 ml de água
- 60 g de Leite em Pó Molico NESTLÉ
- 4 c. de sopa de manteiga
- 5 c. de sopa de farinha de trigo
- 1/2 c. de café de noz moscada

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 456,5 kcal | 23%* |
| Proteínas | 43,8 g | 88%* |
| Lípidos | 9,3 g | 13%* |
| Hidratos de Carbono | 48,7 g | 19%* |

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

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 180°C.
- 2 Num tacho coloque o alho francês em rodelas, a cebola em meias luas e os dentes de alho picados. Deite um fio de azeite e a folha de louro e leve ao lume a refogar um pouco.

- 3 Depois acrescente o bacalhau desfiado já descongelado e envolva tudo muito bem. Deixe cozinhar por 10 minutos mexendo de vez em quando. Se for necessário acrescente um pouco de água.
- 4 Retire a casca das batatas-doces e rale as mesmas, com um ralador de buracos grossos. Envolve a batata no preparado do bacalhau e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar em lume médio-baixo por cerca de 10 minutos. Se necessário acrescente mais um pouco de água. Mas o preparado não deverá ficar com muito líquido no final.
- 5 Prepare o bechamel. Misture o leite em pó com a água e reserve. Num tacho leve ao lume a manteiga até derreter. Acrescente a farinha e mexa bem. Acrescente o preparado do leite e misture tudo. Tempere com sal, pimenta e a noz-moscada. Deixe cozinhar até ferver. Depois quando estiver um creme cremoso adicione ao preparado do bacalhau e envolva tudo muito bem.
- 6 Adicione os coentros picados e envolva mais um pouco. Deixe cozinhar por mais 2 minutos mexendo sempre.
- 7 Coloque o preparado num pirex de ir ao forno e polvilhe com pão ralado. Leve ao forno cerca de 25 minutos.
- 8 Retire e sirva de imediato.