



Pratos Principais Peixe e Marisco

Ovos mexidos com Bacalhau

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

196 ml de leite evaporado
400 g de bacalhau demolido e desfiado
200 g de cebola
6 ovos
1 dente de alho
4 c. de sopa de azeite
sal q.b.
pimenta preta moída q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 311,0 kcal | 16%* |
| Proteínas | 28,0 g | 56%* |
| Lípidos | 20,9 g | 30%* |
| Hidratos de Carbono | 1,6 g | 1%* |

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

Preparação

- 1 Descascar e picar o alho e a cebola. Aquecer 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira e cozinhar em lume médio durante cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 2 Adicionar o bacalhau e cozinhar durante 5-6 minutos, mexendo até que toda a água se tenha evaporado.
- 3 Retirar o bacalhau e escorrer se necessário. Na mesma frigideira com 2 colheres de sopa de óleo quente, adicionar novamente o bacalhau. Saltear em fogo alto durante cerca de 2 minutos e adicionar os ovos mexidos misturados com o leite evaporado.
- 4 Cozinhar em lume médio-alto durante 2-3 minutos, mexendo continuamente, e temperar a gosto com sal e pimenta.