

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 demolhado 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.