



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Meia Desfeita de Bacalhau

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

800 g de bacalhau demolhado
 400 g de grão de bico cozido
 1 cebola roxa
 1 pimento vermelho
 4 ovos cozidos
 azeite q.b.
 pimenta q.b.
 salsa q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 384,0 kcal | 19%* |
| Proteínas | 49,2 g | 98%* |
| Lípidos | 11,2 g | 16%* |
| Hidratos de Carbono | 19,5 g | 7%* |

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

Preparação

- 1 Coza o bacalhau, desfie e reserve.
- 2 Cubra o fundo de uma frigideira com azeite, acrescente a cebola cortada em gomos finos e o pimento cortado em tiras. Deixe refogar um pouco até a cebola ficar translúcida e o pimento tenro.
- 3 Adicione o bacalhau desfiado para alourar.
- 4 Junte o grão de bico cozido, envolva tudo e tempere com pimenta, deixe cozinhar cerca de 5 minutos.
- 5 Polvilhe com a salsa, regue um fio de azeite, acrescente os ovos cozidos cortados em quartos e está pronto a servir.