



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

<b>Energia</b>	384,0 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	49,2 g	98%*
<b>Lípidos</b>	11,2 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.