

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.