

Entradas Sopas

Receita Açorda Alentejana

Uma receita típica alentejana que não só é deliciosa como rápida de se fazer. E o melhor é que podemos aproveitar as sobras de pão que temos dos dias anteriores e reaproveitá-las.

20 min. Fácil Económico 20 doses

Ingredientes

4 ovos
4 dentes de alho sem gérmen
1 molho de coentros
4 fatias grandes de pão (do dia anterior)
2 postas de bacalhau
4 c. de sopa de azeite
1,5 l de água
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	47,2 kcal	2%*
Proteínas	2,1 g	4%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	2,3 g	1%*

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

Preparação

1. Coloca os dentes de alho e os coentros num robot de cozinha e tritura-os grosseiramente (ou se preferires esmaga-os num almofariz).
2. Numa panela leva a água a ferver e coloca o bacalhau, deixa cozer em lume brando cerca de 10 minutos. Retira o bacalhau e reserva.
3. Parte os ovos e coloca um de cada vez para uma taça pequena e transfere com cuidado para a mesma água onde cozeste o bacalhau e deixa escalfar em lume brando cerca de 4 minutos. Retira os ovos e reserva.
4. Ainda na mesma água junta o preparado de alhos e coentros, o azeite e mexe, acrescenta um pouco de sal a gosto.
5. Distribui as 4 fatias de pão em pratos individuais de sopa. Coloca o ovo e o bacalhau em lascas sobre o pão, rega com o caldo e serve.