



Entradas Sopas

Açorda Alentejana

🕒 20 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 20 doses

Ingredientes

4 ovos
4 dentes de alho sem germen
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** Coloque os dentes de alho e os coentros num robot de cozinha e triture-os grosseiramente (ou se preferir esmague-os num almofariz).
- 2** Numa panela leve a água a ferver e coloque o bacalhau, deixe cozer em lume brando cerca de 10 minutos. Retire o bacalhau e reserve.
- 3** Parta os ovos e coloque um de cada vez para uma taça pequena e transfira com cuidado para a mesma água onde cozeu o bacalhau e deixe escalfar em lume brando cerca de 4 minutos. Retire os ovos e reserve.
- 4** Ainda na mesma água junte o preparado de alhos e coentros, o azeite e mexa, acrescente um pouco de sal a gosto.
- 5** Distribua as 4 fatias de pão em pratos individuais de sopa. Coloque o ovo e o bacalhau em lascas sobre o pão, regue com o caldo e sirva.