



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 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

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 47,2 kcal | 2%* |
| <b>Proteínas</b>           | 2,1 g     | 4%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,2 g     | 5%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.