

Pratos Principais | Bacalhau

Bacalhau à Braga

O Bacalhau à Braga é um prato típico da culinária portuguesa, muito saboroso e nutritivo, perfeito para um almoço ou jantar especial. Nesta receita, vamos mostrar como preparar um delicioso Bacalhau à Braga passo a passo, utilizando ingredientes frescos e simples.

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 4 lombos de bacalhau demolhados
- 120 ml de azeite
- 450 g de cebolas em meia-lua
- 15 g de molho MAGGI
- 20 g de alho laminado
- 100 g de pimento verde
- 100 g de pimento vermelho
- 2 g de folhas de louro
- 15 ml de vinagre
- 200 g de tomate maduro
- 1 g de sal
- 1 g de pimenta
- 500 g de batatas
- 500 ml de óleo

Informação nutricional

Energia	1709,3 kcal	85%*
Proteínas	44,3 g	89%*
Lípidos	155,9 g	223%*
Hidratos de Carbono	31,5 g	12%*

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

Preparação

1. Coloque o bacalhau num tacho com água abundante, quando a água ferver coza por 2min, despois desligue o lume e deixe ficar o bacalhau na àgua 5 minutos.
2. Retire e seque-o com papel de cozinha. Leve uma frigideira ao lume com o fundo coberto de azeite, as folhas do louro e dois dentes de alho.

3. Quando o azeite estiver bem quente adicione bacalhau e deixe fritar. Retire para o recipiente onde vai servir e reserve no forno a cerca de 50ºC, para manter quente.

4. Entretanto prepare a cebolada, corte as cebolas e os alhos em laminas e coloque na frigideira onde fritou o bacalhau, adicione o molho Maggi, Adicione os pimentos e o tomate.

5. Tempere com sal e pimenta, junte o vinagre e deixe cozinhar até a cebola e os pimentos estarem tenros.

6. Frite as batatas em rodelas e coloque-as à volta do bacalhau.

7. Cubra tudo com a cebolada e sirva.