



Pratos Principais Bacalhau

## Empadão de Bacalhau

65 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 125 g de puré de batata instantâneo
- 400 g de bacalhau demolido
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 alho francês
- 1 pimento vermelho
- 1 folha de louro
- azeite q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- 1 ovo batido para pincelar
- 6 azeitonas pretas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	197,0 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	23,8 g	48%*
<b>Lípidos</b>	5,8 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	11,4 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 180°C.
- 2 Coloca um tacho com água ao lume. Assim que a água começa a levantar fervura junta o bacalhau e reduz o lume. Deixa cozer em lume brando durante cerca de 8 minutos. Retira o bacalhau e deixa arrefecer.
- 3 Corta a cebola e o alho francês em rodelas finas, o pimento em tiras e pica o alho.

- 4 Entretanto, limpa o bacalhau retirando-lhe a pele e espinhas e desfia.
- 5 Leva a cebola e o alho a refogar em azeite até a cebola ficar translúcida. Junta o alho francês, o pimento e a folha de louro e deixa cozinhar em lume brando durante cerca de 7 minutos. Junta o bacalhau desfiado, tempera a gosto com sal e pimenta e deixa cozinhar mais 3 minutos, envolvendo tudo delicadamente.
- 6 Prepara o puré de batata instantâneo seguindo as indicações da embalagem.
- 7 Coloca numa travessa de ir ao forno metade do puré de batata. De seguida cobre com o preparado do bacalhau e termina com outra camada com o restante puré.
- 8 Pincela o topo do empadão de bacalhau com o ovo batido, faz uns riscos no topo com ajuda de um garfo, coloca as azeitonas sobre o puré e leva ao forno cerca de 20 minutos ou até dourar.