



Pratos Principais

Receitas de Bacalhau

Empadão de Bacalhau

🕒 65 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

- 1 saqueta de puré de batata MAGGI
- 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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 271,7 kcal | 14%* |
| Proteínas | 25,4 g | 51%* |
| Lípidos | 4,9 g | 7%* |
| Hidratos de Carbono | 29,6 g | 11%* |

*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 comece 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 MAGGI seguindo as indicações da embalagem.
- 7 Coloca numa travessa de ir ao forno metade do puré de batata MAGGI. De seguida cobre com o preparado do bacalhau e termina com outra camada com o restante puré.
- 8 Pincela o topo com o ovo batido, faça 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.