

Pratos Principais | Bacalhau

Empadão de Bacalhau

65 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo
400 g de bacalhau demolhado
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	197,0 kcal	10%*
Proteínas	23,8 g	48%*
Lípidos	5,8 g	8%*
Hidratos de Carbono	11,4 g	4%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 180ºC.
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 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.