



Pratos Principais

Receitas de Bacalhau

Gratinado de Abóbora com Bacalhau e Cebola Caramelizada

🕒 85 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 6 doses

Ingredientes

2 saquetas de Puré de Batata com Abóbora MAGGI (130 g)
300 ml de leite
400 ml de água
600 g de bacalhau demolhado sem pele nem espinhas
3 cebolas
4 c. de sopa de azeite
50 g de queijo mozzarella ralado
20 g de amêndoas laminadas cruas

Informação nutricional

Energia	309,9 kcal	15%*
Proteínas	24,2 g	48%*
Lípidos	13,6 g	19%*
Hidratos de Carbono	20,5 g	8%*

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

Preparação

- 1** Descascar e cortar a cebola em formato juliana e colocar numa frigideira aquecida com 3 colheres de sopa de azeite e uma pitada de sal, em lume brando. Deixar cozinhar por 40 a 45 minutos, mexendo de vez em quando.
- 2** Quando a cebola ficar com um tom levemente dourado, adicionar uma colher de sopa de água e deixar cozinhar por mais 5 minutos, com cuidado para não queimar.
- 3** Cortar o bacalhau em pedaços pequenos e em seguida refogar com duas colheres de sopa de azeite em lume alto por 3-4 minutos.
- 4** Preparar o Puré de Batata com Abóbora MAGGI conforme as indicações na embalagem. Misturar o puré, a cebola e o bacalhau.
- 5** Repartir por recipientes próprios para ir ao forno ou se preferir coloque tudo num recipiente apenas. Polvilhar com o queijo ralado e as amêndoas.
- 6** Levar ao forno a gratinar por 5 a 10 minutos e servir!Levar ao forno a gratinar por 5 a 10 minutos e servir!