



Bacalhau Espiritual Pescanova



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Preparado para Caldeirada de Bacalhau Pescanova
- 300 g de pão de forma
- 3 dl de leite
- 50 g de farinha
- 2 cebolas médias
- 100 g de cenoura ralada
- queijo ralado q.b.
- manteiga q.b.
- azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
410,8 Kcal	47,2 g	28,8 g	11,5 g

Preparação

1. Coza o bacalhau, retire a pele e as espinhas e lasque-o. Reserve a água da cozedura.
2. Retire a côdea do pão e demolhe o miolo em leite. Leve ao lume um fio de azeite, polvilhe com a farinha e misture bem. Regue com uma concha da água da cozedura do bacalhau.
3. Entretanto pique a cebola e refogue-a em azeite. Quando estiver translúcida, junte o bacalhau, a cenoura e o pão embebido em leite e bem desfeito com a ajuda de uma colher de pau. Misture tudo e junte ao preparado anterior.
4. Unte um tabuleiro com manteiga e deite o preparado de bacalhau. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para dourar.

Produtos Associados



Preparado para
Caldeirada de
Bacalhau

700 g