



# Bacalhau no Forno com Espinafres e Cebola Roxa



## Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado 400 g Pescanova
- 1 emb. de Espinafres 400 g Pescanova
- 3 c. de chá alho picado
- 600 g Puré de Batata Pescanova
- 3 cebolas roxas médias
- 100 ml de natas; 200 ml de béchamel
- azeite, sal, pimenta preta e manteiga q.b.
- 2 c. de sopa de queijo parmesão ralado

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas

5 ou +  
Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
409 Kcal	32 g	22 g	22 g

## Preparação

1. Descongele o Bacalhau Desfiado e deixe a escorrer. Descongele os Espinafres, escorra, tempere de sal, e salteie em azeite onde alourou o Alho Picado. Escorra e misture o molho béchamel.
2. Descasque as cebolas, corte em rodela finas e leve a amolecer em azeite por 10 min., deite o bacalhau, tempere com pimenta preta e deixe saltear por 5 min. aprox.
3. Faça o Puré de Batata. Unte um recipiente de ir ao forno com manteiga, disponha os Espinafres, cobrindo o fundo, depois a mistura de cebola e bacalhau e, por fim, o puré.
4. Cubra com as natas e o queijo parmesão ralado e leve ao forno a gratinar.

## Produtos Associados



**Bacalhau  
Desfiado**

Embalagem: **400 g**



**Espinafres**

Embalagem: **400 g**



**Puré de Batata**

Embalagem: **750 g**