

## MIGAS DE BACALHAU COM LEGUMES ESTUFADOS

Ingredientes para 10 Pax.

| Quant. Por pax | Unid. Medida | PRODUTO           | Custo Médio<br>1.65 € Dose |
|----------------|--------------|-------------------|----------------------------|
| 1              | Kg           | Migas de bacalhau |                            |
| 2.5            | Kg           | Batata            | Dificuldade Média          |
| 0.010          | kr           | Alhos picados     |                            |
| 0.25           | kg           | Espinafres        |                            |
| 0.15           | Kg           | Alho francês      | Tempo Preparação Média     |
| 0.15           | Kg           | Cebola            |                            |
| 0.10           | kg           | Cenoura           |                            |
| 1              | unid         | Ovo cozido        |                            |
| 0.100          | lt           | Azeite            |                            |
| 0.01           | kg           | Sal grosso        |                            |
| 1              | folha        | Louro             |                            |

### Preparação:

- 1 - Demolhar as migas e tirar o excesso de sal
- 2 - Picar a Cebola grosseiramente e fazer uma cebolada com uma parte de azeite e alho picado. Temperar com um pouco de sal e uma folha de louro. Juntar as migas de bacalhau e envolver tudo a quente. (reservar)
- 3 - Lavar e cortar em Juliana o alho francês e raspar a cenoura.
- 4 - Colocar num tacho um fundo do azeite e o restante alho picado.
- 5 - Juntar todos os legumes e deixar estufar com a tampa. Temperar com sal
- 6 - Quando estiverem macios, juntar as folhas de espinafres e deixar cozinhar cerca de 5 minutos. Retirar do fogo e reservar.
- 7 - Cozer as batatas e depois de cozidas cortar em rodela não muito finas.
- 8 - Colocar num tabuleiro de ir ao forno em camadas: As rodela das batatas - os legumes estufados - o bacalhau com a cebolada.
- 9 - Raspar o ovo e polvilhar por cima do tabuleiro e levar ao forno a aquecer..

### Avaliação Nutricional por pessoa

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Valor energético   | 415 kcal |
| Proteínas          | 29 gr    |
| Hidratos de carbon | 65 gr    |
| Lipidos            | 7 gr     |