



As 100 Melhores

Receitas de Bacalhau



AS 100 MELHORES RECEITAS DE BACALHAU



Índice

Índice	1
Brandada de Bacalhau com Tomate	4
Bacalhau em Prata com Presunto	5
Souflé de Bacalhau	6
Bacalhau à Moda da Avó	7
Soufflé de Bacalhau à Sintra	8
Bacalhau à Minhota	9
Bacalhau com Tomates e Pimentos	10
Bacalhau Tipo Zé do Pipo	11
Cataplana de Bacalhau à Moda do Chefe	12
Bacalhau de Tomatada	13
Bacalhau Grelhado com Pimentos	14
Bacalhau Assado com Batatas a Murro	15
Bacalhau Recheado a Moda de Monção	16
Fritos de Bacalhau com Arroz de Feijão	17
Bacalhau no Forno à Antiga	18
Bacalhau Ensalsado	19
Salada de Bacalhau com Pimentos e Feijão	20
Salada de Bacalhau e Massa Fria	21
Esqueixada de Bacalhau à Espanhola	22
Salada de Bacalhau à Primavera	23
Tomates Recheados com Bacalhau	24
Pastel de Bacalhau e Pimentos	25
Lasanha com Bacalhau e Creme de Alhos	26
Crosta de Bacalhau	27
Bacalhau Marinado	28
Bacalhau Gratinado	29
Bolinhos de Bacalhau Encharcados	30
Crepes de Bacalhau e Carabineiros	31

Carpaccio de bacalhau	32
Bacalhau com Piri-piri	33
Bacalhau à Navarra	34
Caldeirada de Bacalhau	35
Bacalhau de Cebolada com Vinho Branco	36
Guisado de Bacalhau à Aragão	37
Bacalhau com Alhos e Pimentão	38
Creme de Bacalhau	39
Bacalhau com Picado	40
Bacalhau Guisado com Batatas	41
Bacalhau no Caldeirão	42
Bacalhau à là Mancha	43
Bacalhau de Bejar	44
Bacalhau à Catalã	45
Piperade com Bacalhau	46
Bacalhau com Pimento e Chouriço	47
Agulhas de Bacalhau	48
Soldadinhos de Pavia	49
Filhós de Bacalhau	50
Mexida de Bacalhau	51
Bacalhau Coroado	52
Vatapá de Bacalhau	53
Torta de Bacalhau	54
Bacalhau a Brás	55
Bacalhau à Beira-Alta	56
Bacalhau ao Conde	57
Bacalhau à Gomes de Sá	58
Bacalhau à Dizinha	59
Bacalhau Verde (1)	60
Mousse de Bacalhau e Cenoura	61
Bacalhau Desfiado com Natas	62
Bacalhoda	63
Bacalhau Simplório	64
Bacalhau à la Ménagère	65
Bacalhau no Forno à Tavares	66
Moqueca de Bacalhau (a Moda da Bahia)	67
Frigideira de Bacalhau	68
Bacalhau a Portuense	69
Bacalhau com Espinafres	70
Bacalhau com grão e espinafre	71
Bacalhau Gratinado com Aipo e Requeijão	72
Bacalhau Desfiado com Ovos de Codorna	73
Bacalhau desfiado com Berinjela, Abobrinha e Aspargos Frescos	74
Lombo de Bacalhau Cozido com Legumes	75
Bacalhau Oriental	76
Salada de Bacalhau	77
Posta Bacalhau na Brasa com Molho de Tomate Ralado	78
Ratatouille e Bacalhau Desfiado	79

Posta Bacalhau Cozida em Couve Roxa	80
Panqueca de Bacalhau	81
Caneloni de Bacalhau aux Gratin Sauce Coconut	82
Gnocchi de Bacalhau	83
Rondelli de Bacalhau	84
Torta de Bacalhau à Italiana	85
Quiche de Bacalhau e Bacon	86
Bacalhau Cremoso Gratinado	87
Bacalhau com Aipo	88
Bacalhau à Biscainha	89
Sonho de Bacalhau	90
Bacalhau Assado na Grelha c/ Salada de Feijão Frade	91
Bacalhau com Arroz à Portuguesa	92
Bacalhau à Moda do Rei	93
Bacalhau do Abade	94
Lombos de Bacalhau Fresco	95
Bacalhau Fresco na Grelha com Maionese	96
Tortilha de Bacalhau Fresco	97
Bacalhau Fresco com Cidra	98
Rabo de Bacalhau Fresco Recheado	99
Almôndegas de Bacalhau Fresco	100
Bacalhau Fresco com Alhada à Galega	101
Bacalhau Fresco em Vapor de Manjeriçã	102
Bacalhau à Portuguesa	103

Brandada de Bacalhau com Tomate

Para 4 Pessoas

- 0,5 kg de batatas
- Sal e pimenta q.b.
- 0,5 kg de bacalhau
- 1 tomate maduro
- 2 gemas
- 2,5 dl de natas
- Manteiga para untar
- 10 g de queijo ralado

Leve a cozer as batatas em água temperada com sal, depois escorra-as e reduza-as a puré. Coza igualmente o bacalhau, limpe-o de peles e espinhas e desfaça-o como para pastéis de bacalhau.

Misture o puré de batata com o bacalhau e o tomate previamente escaldado, limpo e picadinho. Junte as gemas e as natas e bata tudo muito bem. Rectifique de sal e tempere com pimenta.

Deite o preparado numa telha ou tabuleiro, previamente untados com manteiga, e polvilhe com o queijo ralado.

Leve a forno médio (160°), cerca de 30 minutos, até alourar bem. Sirva de imediato.

Bacalhau em Prata com Presunto

Para 1 Pessoa

- posta de bacalhau do lombo
- 0,5 dl bem medido de azeite
- 1 cravinho
- dentes de alho
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- 1 raminho de salsa
- 1 fatia de presunto
- 1 folha de papel de alumínio

Corte a folha de papel alumínio à medida da posta de bacalhau e coloque-a sobre um tabuleiro; dê-lhe forma côncava, deite-lhe dentro um pouco do azeite e coloque depois o bacalhau enxuto, o cravinho e um dente de alho; regue com mais um pouco de azeite.

Embrulhe o bacalhau com cuidado para que as espinhas não furem o papel e leve a forno a 200°, cerca de 15 minutos. Entretanto, descasque a cebola e corte-a às rodelas; leve-as a fritar no restante azeite quente com o outro dente de alho, picado, a folha de louro e o raminho de salsa. Frite igualmente a fatia de presunto. Retire o bacalhau do forno e, com cuidado, desembulhe-o. Coloque-o num prato de serviço. Por cima, disponha a cebola frita e, ao lado, o presunto.

Souflé de Bacalhau

Para 4 Pessoas

- 400 g de bacalhau demolhado
- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho, picados finamente
- 6 pãezinhos (carcaças)
- 6 ovos
- Sal e pimenta q.b.
- Pão ralado qb.

Demolhe o pão em água e depois escorra-o e esprema-o bem. Num tacho, leve ao lume o azeite, junte-lhe os dentes de alho, picadinhos e mexa até alourarem um pouco; misture o pão espremido e as gemas, mexa e deixe aquecer muito bem; rectifique de sal e tempere com pimenta.

Entretanto, leve a cozer o bacalhau, como habitualmente, e escolha-o de peles e espinhas; esmague-o dentro de um pano, como para pastéis de bacalhau e misture-o muito bem no preparado anterior.

Com cuidado, misture depois as claras previamente batidas, com uma pitada de sal, em castelo firme. Unte com manteiga um recipiente que possa ir ao forno, deite nele o preparado e alise. Polvilhe com pão ralado e leve a forno médio (160°), cerca de 40 minutos. Quando pronto, retire e sirva de imediato com salada a gosto.

Bacalhau à Moda da Avó

Para 4 Pessoas

- 700 g de bacalhau
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1,5 kg de batatinhas novas
- Óleo para fritar
- Sal, pimenta e colorau qb.
- 2 dl de azeite
- Salsa picada
- Pão ralado qb.
- Alho picadinho

Demolhe o bacalhau e leve-o ao lume a cozer; depois escorra-o, limpe-o de peles e espinhas e lasque-o grosseiramente. Descasque e pique os dentes de alho. Descasque as cebolas e corte-as às rodelas finas.

Descasque as baratinhas, lave-as e escorra-as; leve-as a fritar em óleo quente, escorra-as de novo e tempere-as com sal, pimenta e colorau. Num tacho, leve ao lume o azeite, junte-lhe os dentes de alho, picados, e, pouco depois, as rodelas de cebola; mexa, deixe refogarem até começarem a querer alourar e retire.

Num recipiente que possa ir ao forno, misture tudo e espalhe sem calcar. Polvilhe com uma mistura de pão ralado, salsa e alho, picados finamente. Leve ao forno forte até alourar e sirva de imediato.

Soufflé de Bacalhau à Sintra

- 2 postas de bacalhau previamente demolido
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha
- 1 dl de água da cozedura do bacalhau
- 1 dl de leite
- 4 ovos
- sal e pimenta preta moída na altura
- algumas gotas de sumo de limão
- noz-moscada ralada na hora
- queijo parmesão ralado.

Coza o bacalhau. Escorra-o, retire-lhe peles e espinhas e desfie-o muito bem. Coe a água da cozedura e reserve um decilitro.

Numa caçarola, derreta a manteiga e polvilhe de farinha. Deixe dourar por um minuto. Retire do lume e junte, em fio, a água da cozedura do bacalhau, mexendo com uma colher de pau. Junte o leite. Leve a caçarola, de novo, ao lume e, sem parar de mexer, deixe espessar.

Fora do lume, junte a este, molho o bacalhau desfiado. Mexa e tempere de sal (pouco), pimenta, sumo de limão e noz-moscada ralada. Acrescente as gemas, uma a uma, mexendo entre cada adição.

Bata as claras em castelo firme e incorpore-as, cuidadosamente, no creme anterior. Distribua este preparado por recipientes individuais de louça refractária, devidamente untados e enfarinhados. Polvilhe de queijo ralado.

Leve ao forno, a 200° C (5/6 no termóstato) por uns vinte minutos. Sirva logo.

Bacalhau à Minhota

- 4 postas altas de bacalhau (já demolhado)
- colorau e pimenta
- óleo
- 6 batatas
- 4 cebolas
- 8 dentes de alho
- 1,5 dl de azeite
- azeitonas

Com um pano, enxugue muito bem as postas de bacalhau. Polvilhe-as com colorau e frite-as em óleo, previamente aquecido, sobre lume moderado. Volte-as com uma escumadeira e deixe alourar, de ambos os lados. Escorra sobre papel absorvente.

No mesmo óleo frite as batatas, descascados e cortadas em rodela grossas. Escorra também sobre papel absorvente. Descasque as cebolas e os dentes de alho, corte-as em rodela finas e leve ao lume com o azeite. Deixe cozer a cebola, até estar macia.

Coloque as postas de bacalhau e as batatas numa travessa de serviço e cubra com a cebolada. Enfeite com azeitonas e acompanhe com o esparregado, ou grelos salteados.

Bacalhau com Tomates e Pimentos

- 2 postas de bacalhau previamente demolhadas
- 4 tomates maduros
- pimentos verdes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande descascada
- 2 dentes de alho descascados
- 1,5 dl de leite de coco
- farinha q.b.
- sal e pimenta preta moída na altura

Uma vez demolhado o bacalhau, seque-o muito bem. Limpe de pele e de espinhas e corte-o em lascas. pique a cebola e faça o mesmo ao dentes de alho. Mergulhe o tomate por breves segundos, em água fervente e depois, por água fria. Tire-he a pele. Limpe-o de sementes e pique-o miudamente.

Limpe o pimento de sementes e corte-os em tirinhas. Polvilhe as lascas de bacalhau com farinha e misture de modo a que elas fiquem bem enfarinhadas. O melhor é colocar uma colher (sopa) de farinha num saco de plástico transparente e juntar as lascas de bacalhau. Feche o saco e sacuda-o energicamente, Retire o excesso de farinha.

Num tacho aqueça o azeite. Junte a cebola e o alho picados e deixe-os dourar. Acrescente as lascas de bacalhau e deixe-as fritar, mexendo com uma colher de pau. Adicione o tomate. Mexa e tempere de sal e de pimenta a seu gosto. Tenha em atenção o teor de sal do bacalhau, mesmo depois de demolhado

Adicione as tirinhas de pimento verde. Deixe cozinhar por mais dois minutos. Regue com o leite de coco. Deixe levantar fervura. Tape o tacho e deixe estufar até que tudo esteja macio. Destape o tacho e deixe ferver por mais uns breves minutos. Rectifique temperos e decore a gosto.

Bacalhau Tipo Zé do Pipo

- 1 colher (chá) de mostarda
- 600 g de bacalhau demolhado
- 1 kg de batatas pimenta em grão
- leite meio gordo, q.b.
- 3 cebolas brancas
- 2 colheres de manteiga
- azeite fino
- farinha de trigo para envolver o bacalhau
- ½ chávena de maionese
- sal q.b.

Coza o bacalhau em leite durante 3 minutos. Coe o leite por um passador fino e reserve. Limpe o bacalhau das peles e espinhas mais fáceis de retirar e divida-o em pedaços. Com as batatas cozidas e passadas a puré, dê-lhe espessura juntando a manteiga e o leite que reservou. Tempere com sal.

Corte as cebolas às rodelas e refogue ligeiramente em bastante azeite. Retire a cebola com uma escumadeira e, na gordura, frite o bacalhau passado por farinha. Num pirex untado, espalhe metade do puré. Cubra com o bacalhau e regue com a maionese.

Disponha as rodelas de cebola e, à volta, enfeite a seu gosto com rosetas do puré que sobrou. Leve ao forno para aquecer e tostar.

Cataplana de Bacalhau à Moda do Chefe

Ingredientes (1 pessoa):

- Bacalhau posta alta
- Pimentas verdes
- Pimentos morrones
- Cerveja
- Louro
- Alho
- Cebola
- Pimenta
- Cravinho
- Batata à colher
- Coentros

Cora-se o bacalhau em azeite e coloca-se na cataplana. Noutro recipiente refoga-se levemente a cebola, o alho, os pimentos e coloca-se tudo em cima do bacalhau. Garnecer com batatinhas feitas à colher e regar depois com a cerveja. Quando estiver pronto decorar com pimentos morrones e azeitonas.

Bacalhau de Tomatada

- 4 Postas de bacalhau
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas grandes descascadas e cortadas em rodelas finas
- 2 dentes de alho descascados e picados
- 2 tomates pelados sem sementes e picados miudamente
- 1 colher (sopa) de concentrado de tomate
- farinha q.b.
- 1 copo de vinho branco
- sal e pimenta preta moída na altura

Demolhe por vinte e quatro horas as postas de bacalhau, mudando a água várias vezes. Escorra-as, depois de demolhadas, e seque-as bem. Passe-as por farinha. Derreta a manteiga com o azeite. Junte as postas de bacalhau e deixe-as dourar de ambos os lados.

Entretanto, junte à gordura a cebola e o alho picado. Deixe cozinhar por três minutos. Acrescente o concentrado de tomate e o tomate picado. Deixe cozinhar por mais três minutos. Regue com o vinho branco e deixe levantar fervura. Tempere de sal (pouco) e pimenta. Deixe ferver para evaporar um pouco.

Junte as postas de bacalhau. Se necessário, acrescente um pouco de caldo de peixe ou água. Tape e deixe cozinhar. Sirva com batatas fritas em rodelas.

Bacalhau Grelhado com Pimentos

- 4 postas de bacalhau demolido de véspera
- 2 tomates
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento amarelo
- 12 baratinhas com casca
- 1 cebola, cortada em anéis e frita
- sal e pimenta
- azeitonas pretas descaroadas

Para o molho

- 1 dl de azeite
- ½ dl de vinagre
- 2 dentes de alho picados
- sal e pimenta
- salsa fresca

Corte os pimentos ao meio e retire-lhes as sementes. Corte cada metade de pimento em duas. Corte os tomates em quartos e limpe-os de sementes. Leve os pimentos e os tomates a grelhar.

Leve, igualmente, à grelha as postas de bacalhau. O bacalhau deverá acabar de cozinhar no forno, com as batatas. Pique as azeitonas depois de as ter descaroadas. Na sua liquidificadora, misture os dentes de alho com o azeite e o vinagre, de modo a obter um molho bem ligado. Junte ao molho as azeitonas picadas.

Distribua os pimentos pelos pratos. Coloque uma posta de bacalhau em cada prato, por cima dos pimentos. Sobre o bacalhau, coloque alguns anéis de cebola fritos. Dê um murrinho em cada batata assada e coloque três em cada prato. Ao lado, junte o tomate grelhado. Complete com o molho e um raminho de salsa.

Bacalhau Assado com Batatas a Murro

- 4 postas de bacalhau
- 2 tomates
- 1 pimento amarelo
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 12 batatas
- 1 cebola
- 100 g de azeitonas pretas descaroadas

Para o molho

- 1 dl de azeite
- ½ dl de vinagre
- dentes de alho descascados e picados
- sal e pimenta preta moída na altura

Demolhe o bacalhau em água fria, mudando por diversas vezes a água. Seque-o, depois, com um pano limpo. Abra os pimentos ao meio e limpe-os de sementes. Corte o tomate em quartos e limpe-o de sementes. Grelhe tomates e pimentos. Asse, na grelha, as postas de bacalhau.

Descasque a cebola e corte-a em rodela finas.

Passe-as por farinha e sacuda o excesso. Frite-as em azeite quente. Escorra-as, depois, sobre papel absorvente de cozinha. Asse as batatas com casca. Uma vez assadas dê-lhes um pequeno murro.

Coloque os ingredientes indicados para o molho dentro de um frasco de vidro com tampa. Agite-o, energicamente, de modo a ligar todos os ingredientes. Acrescente as azeitonas picadas. Emprate os ingredientes e deite por cima um pouco do molho, sirva bem quente.

Bacalhau Recheado a Moda de Monção

- 4 postas de bacalhau
- 4 fatias de presunto
- 2 tomates maduros mas firmes
- 1 pimento verde
- farinha q.b.
- azeite q.b.
- 4 cebolas descascadas e cortadas em rodelas finas
- 2,5 dl maionese

Demolhe o bacalhau (lombo) durante dois dias em água, substituindo a água por várias vezes, e um dia em leite. Escorra o bacalhau e seque-o. Abra ao meio cada uma das postas de bacalhau. Recheie com fatias de presunto de boa qualidade. Poderá, ainda, recheiar cada posta de bacalhau com tomate fatiado, sem pele, nem sementes, e pimento, sem sementes, cortado em tiras.

Passe as postas de bacalhau recheado por farinha, sacudindo o excesso. Frite-as em azeite, virando-as a meio da fritura. Escorra-as sobre papel absorvente de cozinha. Coloque-as depois numa assadeira. Entretanto, refogue as rodelas de cebola num pouquinho de azeite. Deixe as cebolas ganharem boa cor. Deite a cebolada sobre as postas de bacalhau. Cubra-as com a maionese.

Leve a assadeira ao forno por uns quinze minutos ou até que a superfície fique dourada. Decore com pimentos morrones.

Fritos de Bacalhau com Arroz de Feijão

Para os fritos de bacalhau

- 4 postas de bacalhau do lombo demolhado de véspera
- farinha q.b.
- sal e pimenta preta moída na altura
- ovos batidos.

Para o arroz de feijão

- 2 chávenas (chá) de arroz
- 200 g de feijão demolhado de véspera
- 1 dl de azeite
- 1 cebola descascada
- 2 dentes de alho descascados e picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes e picados miudamente.

Comece por cozer o feijão em água (numa panela de pressão é mais rápido). Aqueça o azeite e junte-lhe a cebola, os dentes de alho e os tomates picados. Deixe apurar o refogado.

Adicione o feijão cozido e escorrido, e o arroz. Adicione água suficiente para a cozedura do arroz. Pode usar a água onde cozeu o feijão. Se quer o arroz de feijão caldoso, já sabe que deverá triplicar ou mesmo quadruplicar o volume de água em relação ao de arroz. Deixe levantar fervura.

Tempere a seu gosto (junte ainda salsa ou coentros picados). Deixe cozinhar, tapado, até que o arroz fique macio. Limpe o bacalhau de pele e espinhas e corte-o a seguir em pedaços. Seque-os bem. Passe-os por farinha, previamente temperada de sal e de pimenta preta, e, depois, por ovo batido. Frite em azeite quente. Escorra, sobre papel absorvente de cozinha.

Sirva decorados com salsa e rodela de limão.

Bacalhau no Forno à Antiga

Para 4 pessoas

- 4 postas de bacalhau, demolhadas
- 1,5 kg de batatinhas
- Sal qb.
- 3 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas
- Salsa picada

Lave as batatinhas e leve-as ao lume a cozer com pele em água temperada com sal; depois escorra-as e, com cuidado, retire-lhes a pele. Num tabuleiro, deite 1 dl de azeite, depois os dentes de alho e as cebolas, cortadas às rodelas, e, por cima, coloque as postas de bacalhau.

Em volta do bacalhau, disponha as batatas peladas e, sobre cada posta, uma rodela de cebola. Regue com o restante azeite. Leve a forno a 190°, cerca de 40 minutos, regando, uma vez por outra, com o próprio azeite. Sirva polvilhado com salsa picada e acompanhe com salada a gosto e azeitonas.

Bacalhau Ensalsado

Para 4 pessoas

- 1,5 kg de batatinhas novas
- Sal qb.
- 4 postas de bacalhau demolhadas
- 2 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 molhinho de salsa, picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre

Lave muito bem as batatinhas e leve-as ao lume a cozer com pele em água temperada com sal. Depois de cozidas, escorra-as bem e dê-lhes um pequeno "murro", sem as abrir. Entretanto, asse as postas de bacalhau no grelhador, como habitualmente. Quando grelhadas, retire-lhes as espinhas e lasque-as grosseiramente.

Num tacho largo, leve ao lume o azeite e, quando quente, junte-lhe os dentes de alho, previamente esborrachados. Em seguida, adicione as batatas e o bacalhau e deixe aquecer bem, mexendo de vez em quando. Por fim, junte a salsa picada e o vinagre, retire e sirva quente.

Salada de Bacalhau com Pimentos e Feijão

Ingredientes:

- 400 g de bacalhau
- 200 gramas de feijão branco
- 4 pimentos
- 1 cubo de caldo
- 1 chicória
- 1 Limão
- sal e pimenta preta.

Preparação:

Coloca-se o bacalhau de molho em água fria durante 24 horas, mudando a água várias vezes. Prova-se para testar o ponto de sal e quando for altura escorre-se e seca-se com um pano limpo.

Esmaga-se o cubo de caldo e mistura-se com umas gotas de azeite e o sumo de um limão.

Corta-se o bacalhau em lâminas muito finas, quase transparentes (para facilitar, pode colocar-se o bacalhau no congelador durante 30 minutos para que endureça). Unta-se com azeite e deixa-se macerar durante 30 minutos.

Cortam-se os pimentos em tiras e misturam-se com os feijões bem escorridos. Tempera-se com sal, azeite e pimenta negra recém-moída. No centro do prato coloca-se um montinho de feijões com pimentas e à volta umas folhas de chicória, lavadas e secas. Cobrem-se com lâminas de bacalhau polvilham-se de pimenta negra e salsa picada.

Conselho Final:

O feijão pode ser cozido em casa ou comprado em lata, que já vem preparado.

Salada de Bacalhau e Massa Fria

Ingredientes

- 1 alface
- 400 g de massa verde fria
- 250 g de migas de bacalhau
- azeitonas pretas
- 5 tomates maduros
- 2 dentes de alho
- salsa
- azeite
- vinagre
- sal e pimenta.

Preparação

Demolha-se o bacalhau durante 4 horas, escorre-se e reserva-se. Numa panela com bastante água coze-se a massa até que esteja al dente. Entretanto, lava-se a alface, escorre-se e corta-se em juliana muito fina. Escalda-se os tomates, descascam-se, retiram-se as sementes e cortam-se em bocados. Batem-se juntamente com os alhos até reduzir tudo a puré. Tempera-se de azeite e vinagre. Deita-se a massa nos pratos, junta-se a alface, acrescenta-se o bacalhau e rega-se com o molho de tomate.

Conselho Final:

Esta salada fica ainda melhor se lhe acrescentar um picado de ovo cozido.

Esqueixada de Bacalhau à Espanhola

Ingredientes

- 1 kg de bacalhau sem pele nem espinhas
- 2 cebolas
- 4 tomates maduros
- 250 g de azeite
- 100 g de azeitonas pretas
- 2 pimentos vermelhos
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- sal
- 2 colheres de sopa de vinagre.

Preparação:

Demolha-se o bacalhau durante 12 horas mudando-lhe a água 2 vezes. Escorre-se bem e corta-se em bocados grandes. Cortam-se todas as hortaliças em tiras largas e misturam-se com o bacalhau. Tempera-se com azeite, vinagre, sal e alho picado. Coloca-se numa taça e serve-se enfeitado com as azeitonas.

Conselho Final:

Nesta salada, o bacalhau deve ficar saboroso, nem salgado nem insípido. Por isso, o tempo de demolho depende muito da peça de bacalhau que se utilizar. O melhor é ir provando o bacalhau ao longo do demolho, até se atingir o ponto certo.

Salada de Bacalhau à Primavera

Ingredientes:

- 1 chicória,
- 100g de bacalhau
- 100 g de atum de conserva
- 8 anchovas salgadas
- 150 g de azeitonas se Caroço.

Para o molho:

- 2 dentes de alho
- 4 amêndoas tostadas
- 2 anchovas
- 2 pimentos vermelhos
- 4 tomates maduros
- 30 g de pimentão doce
- 1 colher de sopa de maionese
- 6 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 4 colheres de sopa de água.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas na parte baixa do frigorífico, mudando de água três ou quatro vezes durante o processo. Escorre-se bem e desfia-se. Colocam-se os pimentos de molho até que estejam moles. Raspa-se o interior e reserva-se.

Limpa-se a chicória debaixo de água fria corrente, separam-se as folhas e colocam-se numa taça com o resto dos ingredientes: o bacalhau, o atum, as azeitonas e as anchovas. Prepara-se o molho. Tritura-se os dentes de alho e as amêndoas. Acrescenta-se as anchovas em bocadinhos e o miolo dos pimentos e esmaga-se bem.

Escaldam-se os tomates em água a ferver, pelam-se, retiram-se as sementes e cortam-se em bocados grandes. Deita-se tudo no passe-vite, juntamente com 30 g de pimentão doce. Por último, acrescenta-se a maionese, o azeite e o vinagre, e continua a esmagar-se bem com uma colher de pau até que tudo esteja ligado. Se necessário, acrescentam-se as 4 colheradas de água. Rega-se a salada com esta preparação e serve-se a temperatura ambiente.

Conselho final:

Se preferir, pode-se utilizar a batedeira eléctrica para preparar o molho. Neste caso, reserva-se o tomate e acrescenta-se cortado em bocados como mais um ingrediente da salada.

Tomates Recheados com Bacalhau

Ingredientes:

- 4 tomates grandes e maduros
- 2 ovos
- 200 g de bacalhau desfiado
- 8-folhas de espinafre
- 1 iogurte natural
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de mostarda
- sal
- pimentão doce.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 4 a 6 horas, mudando de água 3 ou 4 vezes. Escorre-se bem e reserva-se. Cozem-se os ovos. Lavam-se e escaldam-se as folhas de espinafre. Escorre-se bem e reservam-se. Aquece-se um pouco de azeite numa caçarola e salteia-se o bacalhau. Numa tigela, mistura-se muito bem o bacalhau, os espinafres e as claras de ovo picadas. Passam-se as gemas pelo passe-vite e reservam-se.

Prepara-se um molho misturando-se o iogurte, a mostarda, e uma pitada de sal, passa-se pela batedora e rega-se com ele todos os ingredientes. Lavam-se os tomates, secam-se e corta-se a base. Esvaziam-se eliminando as sementes e recheiam-se com o bacalhau e os espinafres. Polvilha-se com gema de ovo e uma pitada de pimentão doce e tapam-se com a sua própria base.

Conselho final

Serve-se sobre umas folhas de alface. Se desejar, pode-se acrescentar ao molho de iogurte cebolinha picada.

Pastel de Bacalhau e Pimentos

Ingredientes:

- 500 g de bacalhau
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 250 ml de azeite
- 4 pimentos verdes pequenos
- 1 kg de batatas
- 50 ml de leite
- uma noz de manteiga
- 250 ml de bechamel.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho em água fria durante 24 horas, mudando de água duas ou três vezes. Escorre-se, retira-se pele e espinhas reservando a pele, e deixa-se à temperatura ambiente. Numa frigideira com azeite frita-se a cebola picada até que comece a tomar cor. Acrescentam-se dois dentes de alho, refoga-se e incorpora-se o bacalhau, mexendo até que se desfaça. Acrescenta-se a pele com a parte negra para cima, para que solte a gelatina. Retira-se do lume. Assam-se os pimentos no forno e pelam-se.

Descascam-se as batatas. Cortam-se em bocados e refogam-se num pouco de manteiga. Cobrem-se com água e cozem-se até estarem tenras. Reduzem-se as batatas a puré juntamente com os pimentos e junta-se-lhes um pouco de leite se for necessário, mas deve resultar um creme espesso. Tempera-se de sal e pimenta a gosto. Unta-se um recipiente de ir ao forno, coloca-se uma camada de puré de batata e pimentos, outra de bacalhau, uma terceira de puré, e termina-se com uma camada de bacalhau, esta última mais grossa, cobrindo-se tudo com molho bechamel. Gratina-se durante alguns minutos e serve-se.

Conselho Final

Para poupar tempo, pode-se utilizar puré de batata de pacote e pimentos vermelhos. O resultado será igualmente saboroso.

Lasanha com Bacalhau e Creme de Alhos

Ingredientes:

- 8 folhas de lasanha
- 500 g de bacalhau demolhado
- 400 ml de leite
- 200 ml de nata líquida
- 8 dentes de alho
- óleo
- sal e pimenta.

Preparação:

Aquecem-se os alhos com a nata à volta de 20 minutos, e passam-se pela batedora até ficar um creme fino. Coloca-se o bacalhau numa panela com água fria, leva-se ao lume e retira-se quando levantar ferver. tapa-se e deixa-se repousar durante 20 minutos. Escorre-se e desfia-se.

Põe-se o bacalhau numa frigideira, acrescenta-se meio copo de óleo quente e aquece-se em lume brando. Quando ferver, acrescentasse outro copo de óleo e o leite. Deve ficar uma mistura suave. Tempera-se de sal e pimenta e rectifica-se o ponto de sal. Colocam-se as folhas de lasanha de duas em duas num prato de forno, alternando com camadas de bacalhau e terminando com massa.

Cobre-se tudo com creme de alhos e coze-se em forno brando durante 45 minutos. A meio da cozedura, é aconselhável tapar o recipiente com papel de alumínio para que não queime. Serve-se quente.

Conselho final:

Esta lasanha também se pode fazer com atum, quando não haja tempo para preparar o bacalhau.

Crosta de Bacalhau

Ingredientes:

- 2 folhas de massa folhada congelada
- 1 lombo de bacalhau inteiro de uns 400 gramas
- 100 g de salmão fumado
- 200 g de cogumelos
- 50 ml de nata líquida
- 50 ml de vinho branco seco
- manteiga
- gema de ovo
- um pouco de sal
- pimenta branca, noz moscada.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas na parte mais baixa do frigorífico. Muda-se a água duas ou três vezes. Quando estiver no ponto de sal, escorre-se, retiram-se espinhas e pele, e reserva-se inteiro. Descongela-se a massa à temperatura ambiente. Lavam-se os cogumelos e cortam-se em lâminas finas.

Salteiam-se em manteiga e ,quando o líquido tiver evaporado, acrescenta-se o salmão fumado cortado em tiras e refoga-se por uns instantes. Rega-se com o vinho e, quando o álcool se tiver evaporado, acrescenta-se a nata e tempera-se a gosto. Estende-se com cuidado a massa até se obter duas porções de tamanho ligeiramente superior ao do lombo do bacalhau.

Coloca-se sobre a mesa uma das porções, sobre ela o bacalhau limpo e sobre este a mistura de cogumelos e salmão. Cobre-se com a outra porção de albarda e fecha-se pressionando as bordas e seguindo a forma do bacalhau. Com uma faca desenham-se alguns sulcos sobre a massa, pincela-se com gema de ovo e leva-se ao forno durante 25 minutos(forno pré-aquecido a 200°).

Conselho Final:

Também se pode utilizar migas de bacalhau, ou desfiar o bacalhau antes de o cobrir com a massa

Bacalhau Marinado

Ingrediente:

- 300 g de postas de bacalhau
- 100 g de azeite
- sumo de dois limões
- 1 cebolinho
- 100 g de favas
- 50 g de ervilhas cozidas
- um molho de espinafres frescos
- 4 folhas de chicória
- Pimenta.

Preparação

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando de água duas vezes. Quando o ponto estiver certo, escorre-se bem e desfia-se muito fino. Lava-se o cebolinho e pica-se muito fino. Prepara-se um vinagrete com o azeite, o sumo de limão, dois grãos de pimenta moídos e o cebolinho.

Rega-se o bacalhau com a marinada e deixa-se macerar durante aproximadamente 4 horas. Preparam-se as favas, cozem-se em água com sal e elimina-se a pele. Lavam-se os espinafres e dispõem-se várias folhas sobre um prato, formando uma flor. Regam-se com um fio de azeite. Colocam-se em cima três montinhos de marinada de bacalhau e no centro as favas e as ervilhas. Decora-se com cebolinho picado.

Conselho final

A marinada fica melhor se utilizar postas de bacalhau para que se formem fatias maiores.

Bacalhau Gratinado

Ingredientes:

- 400 g de bacalhau
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 4 batatas grandes
- 1 lata de leite evaporado
- 1 noz de manteiga
- uma pitada de pimenta e noz moscada.

Preparação:

Coloca-se o bacalhau de molho durante 24 horas e muda-se a água duas vezes. Quando estiver no ponto, escorre-se e reserva-se. Descascam-se as cebolas e cortam-se às rodelas. Descascam-se as batatas e cortam-se também às rodelas. Picam-se os alhos muito finos.

Numa caçarola de barro aquece-se a manteiga, refoga-se a cebola com os alhos e, quando estiver tenra, acrescentam-se as batatas. Frita-se tudo durante alguns minutos e depois junta-se o bacalhau, sem pele nem espinhas. Passados 5 minutos, deita-se o leite evaporado e continua-se a cozedura durante mais 5 minutos.

Leva-se ao forno e deixa-se em temperatura baixa durante 25 minutos. Comprova-se o ponto das batatas e, quando estiverem tenras, colocam-se umas bolinhas de manteiga à superfície e gratina-se 3 ou 4 minutos.

Conselho final:

Para enriquecer este prato, pode acrescentar-se berbigões ou mexilhões.

Bolinhos de Bacalhau Encharcados

Ingredientes:

- 220 g de bacalhau
- 250 g de molho de tomate espesso
- 100 g de anchovas
- 100 g de atum
- 1 dente de alho
- 1 ramo de salsa
- 100 g de vinho branco seco
- sal e pimenta

Preparação:

Coloca-se o bacalhau de molho durante 24 horas na parte mais baixa do frigorífico. Muda-se a água duas vezes. Convém utilizar postas não muito grossas. Quando o bacalhau estiver no ponto de sal, escorre-se bem e corta-se em forma de rectângulos. Tempera-se de pimenta e sobre cada um deles uma colher de molho de tomate. O resto do molho reserva-se.

À parte, mistura-se o atum, as anchovas, o alho e a salsa com uma colher de sopa de azeite e trabalham-se até conseguir uma massa. Divide-se esta massa em duas porções, e com uma delas recheia-se os filetes de bacalhau. Estende-se sobre cada um dos filetes uma colherada de massa, enrolam-se formando bolinhos e atam-se com fio ou prendem-se com palitos para que não se desfaçam.

Numa caçarola mistura-se o resto do molho de tomate com a outra metade da massa de atum e anchovas, a salsa picada e uma colher de azeite para fazer um molho. Deixa-se cozer tudo junto durante uns 25 minutos. Passado este tempo, os bolinhos estão feitos e o molho reduziu-se. Serve-se imediatamente.

Conselho Final:

Algumas azeitonas pretas picadas ficam muito bem misturadas com o atum e as anchovas do recheio.

Crepes de Bacalhau e Carabineiros

Ingredientes:

Para o recheio:

- 200 g de migas de bacalhau
- 8 carabineiros cozidos
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- leite

Para a massa:

- ☞ 100 g de farinha
- ☞ 1 ovo
- ☞ 300 ml de leite
- ☞ 1 pitada de sal
- ☞ óleo

Para o molho:

- ☞ 1 colher de sopa de manteiga
- ☞ 1 colher de sopa de farinha
- ☞ caldo de peixe

Preparação:

Põe-se as migas de molho durante 4 horas; passado esse tempo, escorrem-se e secam-se. Descascam-se os carabineiros e cortam-se em bocados pequenos. Derrete-se a manteiga e nela o bacalhau e os carabineiros. Polvilha-se com um pouco de farinha e revolve-se durante alguns minutos.

Vai-se acrescentando o leite a pouco e pouco até se obter uma massa ligada massa fina. Reserva-se. Prepara-se massa de crepe batendo com a varinha mágica a farinha, o ovo, o leite e uma pitada de sal. Unta-se com um pouco de óleo uma frigideira com uns 18 cm de diâmetro e verte-se nela uma chávena de massa de crepe. Quando se despegar com facilidade volta-se e frita-se do outro lado mais um minuto. Vai-se fazendo cada crepe deste modo e empilham-se uns sobre os outros num prato sobre um recipiente de água a ferver, para que se mantenham quentes.

Prepara-se um bechamel com a manteiga, a farinha e o caldo de peixe e aromatiza-se com noz moscada. Recheiam-se os crepes com o bacalhau, enrolam-se e cobrem-se com o bechamel. Servem-se quentes ou mornos.

Carpaccio de bacalhau

Ingredientes:

- 600 g de bacalhau
- azeite
- vinagre
- 2 tomates maduros
- pimenta

Preparação:

Demolha-se o bacalhau, (que deve ser de preferência do centro de um lombo grosso) durante 24 ou 36 horas conforme a espessura, mudando de água várias vezes. Passado este tempo, escorre-se, seca-se e mete-se no congelador para que endureça um pouco e se corte com mais facilidade.

Com uma faca muito afiada corta-se o bacalhau em lâminas o mais finas possível. Dispõem-se as lâminas no prato de servir e regam-se com azeite e vinagre. Deixa-se macerar durante 3 ou 4 horas.

Lavam-se os tomates e cortam-se em bocados pequenos, eliminando as sementes. Acrescentam-se os tomates e tempera-se tudo com um pouco de pimenta. Serve-se muito frio.

Conselho final:

Se tiver máquina de cortar fiambre pode utilizar-se para cortar o bacalhau, já que quanto mais finas forem as lâminas melhor resulta o carpaccio.

Bacalhau com Piri-piri

Ingredientes:

- 1500 g de bacalhau
- 300 ml de azeite
- 4 dentes de alho
- 1 malagueta

Preparação

Escolhem-se algumas postas grossas da parte central n bacalhau de boa qualidade e põem-se de molho em água fria durante 24 ou 48 horas, conforme a grossura das postas. Coloca-se na parte baixa do frigorífico e muda água duas vezes durante o processo. Quando ficar no ponto escama-se eliminam-se as espinhas e seca-se com um pano de cozinha.

Aquece-se o azeite numa caçarola de barro e juntam-se os alhos cortados. juntamente com os alhos, frita-se uma malagueta para que o azeite adquira um travo picante. Quando começarem a tomar cor, retiram-se os alhos e a malagueta com uma escumadeira e deita-se na caçarola as postas de bacalhau com a pele para baixo, deixando cozer a lume brando durante uns 8 minutos.

Passado este tempo, para-se a primeira cozedura em azeite e coloca-se o bacalhau noutra panela com a pele voltada para cima e quatro colheradas de azeite. Leva-se a lume muito brando e mexe-se devagar até que o azeite comece a ligar com a gelatina que se soltou do peixe. O peixe não deve ferver e o molho deve ficar esbranquiçado e não demasiado espesso. Serve-se decorado com rodelas de alho frito e malagueta.

Conselho Final:

Se não apreciar o sabor picante, pode esquecer a malagueta e fritar só os alhos. O prato ficará igualmente bom.

Bacalhau à Navarra

Ingredientes:

- 800 g de migas de bacalhau
- 350 g de tomates maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- azeite
- pimenta.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 4 horas na parte mais baixa do frigorífico. Depois escorre-se. Descasca-se a cebola, pica-se muito fina e refoga-se em azeite sobre lume muito brando. Acrescenta-se o alho picado e quando começar a ficar dourado juntam-se os tomates previamente escaldados, descascados, cortados em bocados e sem sementes. Acrescenta-se a salsa picada.

Deixa-se cozer lentamente durante uns 20 minutos e acrescenta-se as migas de bacalhau. Continua a cozinhar-se durante mais 15 minutos até que o molho reduza e o bacalhau esteja no ponto.

Conselho final:

Uma variante deste prato consiste em juntar ao molho de tomate pimento vermelho assado e em tiras.

Caldeirada de Bacalhau

Ingredientes:

- 12 alhos franceses
- 400 g de bacalhau
- 5 batatas grandes
- 4 dentes de alho
- 150 ml de azeite
- um pouco de sal
- água.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas em água fria, na parte baixa do frigorífico. Muda-se a água. Elimina-se e as espinhas e seca-se bem com pano limpo ou papel de cozinha. Lavam-se os alhos franceses e cortam-se em pedaços de uns 5 cm. Só se utiliza a parte branca.

Descascam-se as batatas e cortam-se em quadradinhos. Numa panela põe-se a cozer as batatas e os alhos franceses em litro e meio de água salgada. Quando começar a ferver, juntam-se duas colheres de sopa de azeite e deixa-se ferver suavemente durante 20 minutos. Passado este tempo, retira-se a panela do lume e acrescenta-se o bacalhau. Move-se a panela energicamente várias vezes e volta a cozer em lume brando.

Entretanto, prepara-se um refogado com o resto do azeite, onde se douram os alhos. Quando estiver pronto, retira-se a caldeirada do lume, deita-se nela o refogado e serve-se.

Conselho Final:

Também se pode acrescentar um raminho de salsa ao refogado de alho. Quanto à quantidade de água, ela não é importante, o que interessa é que as verduras quem cobertas.

Bacalhau de Cebolada com Vinho Branco

Ingredientes:

- 8 postas de bacalhau
- 4 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 100 ml de vinho branco muito seco
- azeite

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho em água fria durante 24 horas, mudando de água duas vezes. Escorre-se, seca-se e tira-se as espinhas, deixando a pele. Picam-se as cebolas muito finas juntamente com a salsa e os dentes de alho e põe-se tudo a dourar numa caçarola com azeite, em lume brando, até que comece a tomar cor.

Aumenta-se o lume e acrescenta-se o vinho branco. Deixa-se cozer até que se reduza o líquido e a cebola esteja bem tenra. Junta-se então as talhadas de bacalhau e deixa-se cozer durante uns 15 minutos, o tempo necessário para que fiquem prontas. Serve-se quente no recipiente onde foi feito.

Conselho Final:

Podem passar-se as postas por farinha dourá-las um pouco em azeite antes de incorporá-las na caçarola.

Guisado de Bacalhau à Aragão

Ingredientes:

- 5 postas de bacalhau
- 4 pimentos vermelhos
- 1 cebola
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 4 pimentos morrones
- 4 dentes de alho
- 400 ml de azeite

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando a água duas vezes. Põe-se de molho os pimentos vermelhos e, quando estejam tenros, raspa-se a pele e reservam-se. Retiram-se espinhas e pele ao bacalhau e desfia-se. Numa caçarola coloca-se o azeite e os alhos picados muito finos. Quando começarem a tomar cor, acrescenta-se o bacalhau. Mexe-se com cuidado várias vezes com uma colher de pau e acrescentam-se os pimentos vermelhos.

Partem-se em tiras os pimentos morrone e juntam-se ao guisado, juntamente com a polpa de tomate. Deixa-se cozer em lume muito brando durante uns 20 minutos, movendo a caçarola de vez em quando para que o molho ligue e não se pegue ao fundo. Serve-se quente.

Conselho Final:

O bacalhau pode apresentar-se em postas em vez de desfiado. De qualquer maneira, não é aconselhável utilizar migas, já que estas são mais insípidas.

Bacalhau com Alhos e Pimentão

Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau em postas
- 8 dentes de alho
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- 1 ramo de salsa
- azeite
- alguma farinha.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas. Convém que as postas sejam grandes e o bacalhau de primeira qualidade. Muda-se a água duas vezes. Escorre-se bem o bacalhau, passa-se por farinha e frita-se em abundante azeite, substituindo-o as vezes que forem necessárias para que as postas não enegreçam. Colocam-se as postas numa travessa.

Noutra frigideira aquece-se azeite e fritam-se nele os dentes de alho cortados em pedacinhos. Quando comecem a dourar, acrescenta-se o pimentão e refoga-se tudo ligeiramente. Acrescenta-se a salsa lavada e picada e deita-se e a fritada de alhos por cima das postas de bacalhau. Serve-se quente.

Conselho final:

Convém estar com muita atenção à temperatura do azeite onde se frita o alho, já que o pimentão se queima com facilidade e quando isto acontece larga um sabor e um cheiro bastante desagradáveis que poderiam estragar o prato.

Creme de Bacalhau

Ingredientes:

- 500 g de migas de bacalhau
- 250 g de azeite
- 1 dente de alho
- 100 ml de leite ou nata
- 1 batata média
- sumo de limão
- pimenta.

Preparação:

Coloca-se o bacalhau de molho durante 4 ou 5 horas. Escorre-se e seca-se com um pano. Coze-se a batata, tira-se-lhe a pele e reduz-se a puré. Aquece-se metade do azeite numa caçarola e, em lume brando, frita-se o alho esmagado e as migas de bacalhau, mexendo energicamente com uma colher de pau até que o bacalhau se reduza a puré.

Retira-se o recipiente do lume e, sem deixar de mexer, incorpora-se o leite, o puré de batata e o resto do azeite. Continua a trabalhar-se o creme até se obter uma mistura de consistência suave. Tempera-se com pimenta branca e umas gotas de limão.

Conselho Final:

O creme de bacalhau pode servir-se frio ou morno acompanhado de tostas. Mas também pode ser aproveitado para fazer pimentos recheados, por exemplo.

Bacalhau com Picado

Ingredientes:

- 8 postas de bacalhau
- 400 ml de azeite
- 2 cebolas pequenas
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- farinha
- 1 ovo
- 2 ovos cozidos
- vinagre

Preparação

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando a água várias vezes. Escorre-se e seca-se bem. Passam-se as postas de bacalhau por ovo e farinha e fritam-se em azeite. Descasca-se e pica-se a cebola. Esmagam-se os alhos. Num recipiente fundo, misturam-se os ovos cozidos muito picados, a cebola e o alho com salsa.

Tempera-se a gosto com azeite e vinagre e misturasse com uma colher de pau. Coloca-se as postas de bacalhau numa travessa e cobrem-se com o molho de picado.

Conselho final:

Uma variante deste prato consiste em acrescentar ao picado de ovos cozidos actues batatas cozidas aos bocados.

Bacalhau Guisado com Batatas

Ingredientes:

- 6 batatas
- 8 postas de bacalhau
- 1 pimento verde
- 1 lata pequena de pimentos morrones
- 1 lata pequena de ervilhas
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 ramo de salsa
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- azeite.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando de água duas vezes. Escorre-se, elimina-se a pele e as espinhas. Descasca-se a cebola pica-se miúda. Numa caçarola cobre-se o fundo com azeite e refoga-se a cebola a lume muito brando. Esmaga-se o alho e pica-se a salsa e junta-se ao refogado. Lava-se o pimento verde, seca-se, corta-se, eliminam-se as sementes e os filamentos e acrescenta-se também ao refogado. Passados 3 ou 4 minutos aproximadamente acrescenta-se o tomate e deixa-se apurar.

Quando estiver no ponto, deitam-se as batatas descascadas e cortadas em quadrados. Mexe-se um pouco com a colher de pau e cobre-se com água. Quando a cozedura das batatas estiver a meio, junta-se o bacalhau, o pimento morrone cortado em bocadinhos e as ervilhas. Deixa-se cozer o guisado a lume brando até que as batatas estejam tenras e o líquido se tenha reduzido bastante. Serve-se muito quente.

Conselho final:

Acompanhado por um bom vinho branco, este prato pode enriquecer-se com um molho de espinafres.

Bacalhau no Caldeirão

Ingredientes:

- 800 g de bacalhau,
- 250 g de tomates vermelhos muito maduros
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- 1 ramo de salsa
- 100 ml de vinho branco seco
- azeite

Preparação:

Demolha-se o bacalhau durante 24 horas, mudando de água 3 vezes. Quando estiver no ponto de sal, escorre-se e seca-se. Enfarinha-se as postas, douram-se em azeite e mudam-se para uma panela de ferro. No azeite que sobrar, fritam-se os dentes de alho muito picados. Quando começarem a tomar cor acrescenta-se o pimento então e o vinho branco. Deita-se este molho sobre as postas de bacalhau.

Escaldam-se os tomates, pelam-se, eliminam-se as sementes e reduzem-se a puré. Salga-se a gosto. Coloca-se uma colherada de tomate sobre cada posta de bacalhau e polvilha-se com um picado de alho e salsa fresca. Leva-se ao forno a temperatura média durante uns 15 minutos aproximadamente. serve-se muito quente, no mesmo recipiente em que foi ao forno.

Conselho final:

Pode-se servir com um picado de clara de ovo cozido sobre o tomate. As batatas cozidas também são um bom acompanhamento para este prato.

Bacalhau à là Mancha

Ingredientes:

- 800 g de bacalhau
- 2 cebolas
- 4 pimento verdes
- 4 pimentos vermelhos
- 800 g de tomates em conserva ou ao natural
- farinha
- azeite

Preparação:

Coloca-se o bacalhau de molho durante 24 horas na parte mais baixa do frigorífico. Muda-se a água 2 vezes. Descasca-se a cebola e corta-se às rodelas. Põe-se a fritar numa caçarola com azeite. Juntam-se os pimentos lavados e cortados em tiras. A metade da cozedura, acrescentam-se os tomates. Vai-se mexendo com uma colher de pau para que os tomates se vão desfazendo à medida que ficam moles. Deixa-se estufar em lume muito brando.

Noutra caçarola, aquece-se azeite e fritam-se as postas de bacalhau enfarinhadas. Quando estiverem douradas, retiram-se, colocam-se sobre papel de cozinha e reservam-se. Estrelam-se 4 ovos em azeite abundante. Decoram-se os pratos colocando um fundo de molho, o bacalhau e um ovo.

Conselho final:

Este prato pode preparar-se com tomate natural ou em polpa. Em qualquer dos casos, convém acrescentar uma pitada de açúcar à fritada de tomate para evitar a sua acidez.

Bacalhau de Bejar

Ingredientes:

- 600 g de bacalhau
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 colherada de farinha
- 1 folha de louro
- vinagre
- salsa
- azeite.

Preparação:

Coloca-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando a água 2 vezes. Escorre-se, seca-se, eliminam-se as espinhas e a pele. Descascam-se os dentes de alho e esmagaras com a salsa. Descasca-se a cebola, pica-se e refoga-se. Polvilha-se com uma colherada de farinha e deixa-se tostar durante alguns minutos. Acrescenta-se uma colherada de vinagre, o alho com a salsa, e uma folha de louro.

Alguns minutos depois, colocam-se as postas de bacalhau na caçarola, misturam-se com o refogado e deixam-se cozer em lume brando durante 15 minutos.

Conselho final:

Um excelente acompanhamento serão umas fatias de pão torrado barradas com alho e azeite, ou umas fatias de pão também com alho e azeite mas levadas ao forno durante uns instantes.

Bacalhau à Catalã

Ingredientes:

- 600 g de bacalhau da parte da cabeça
- 200 g de abobrinhas
- 200 g de beringelas
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 3 dentes de alho
- 500 g de polpa de tomate
- uma pitada de açúcar
- azeite
- farinha.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas ou mais, se for necessário, mudando de água 2 ou 3 vezes. Escorre-se, passa-se por farinha e frita-se. Filtra-se o azeite da fritura, deita-se numa caçarola de barro e fritam-se nele os alhos. Descasca-se a cebola, corta-se em tiras e frita-se com o alho. Cortam-se os pimentos em tiras e juntam-se à fritada de alho e cebola.

Entretanto, lavam-se as abobrinhas e beringelas, cortam-se em bocados médios e fritam-se à parte. Quando estiverem tenros, passam-se para a caçarola com a cebola. Por último, acrescenta-se a polpa de tomate e deixa-se cozer tudo a lume brando durante 15 minutos. Passado este tempo, incorpora-se o bacalhau e prolonga-se a cozedura durante mais 10 minutos, tendo atenção para que as postas não se desfaçam.

Conselho Final:

Se preferir, pode-se eliminar a parte da polpa de beringela que tem pevides e utilizar só a que está pegada à pele.

Piperade com Bacalhau

Ingredientes:

- 6 pimentos vermelhos
- 4 tomates maduros
- 200 g de migas de bacalhau
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 6 colheres de sopa de azeite.

Preparação:

Colocam-se de molho as migas de bacalhau durante 4 horas mais ou menos, escorrem-se bem e reservam-se. Cortam-se os pimentos em tiras finas. Descascam-se e esmagam-se os tomates. Descascam-se as cebolas e os alhos e picam-se. Numa caçarola de barro aquece-se o azeite e fritam-se nele os pimentos.

Acrescentam-se os tomates, as cebolas e o alho e deixa-se cozer a fogo lento até que as verduras estejam tenras. Incorpora-se então o bacalhau e deixa-se apurar. Batem-se os ovos, deitam-se sobre a "piperade" e sobe-se o lume. Quando estiverem coalhados, coloca-se numa travessa e serve-se com fatias de pão torrado.

Conselho Final:

Embora originalmente esta receita se faça com manteiga em lugar de azeite este é mais saudável e dá um óptimo sabor ao prato.

Bacalhau com Pimento e Chouriço

Inredientes:

- 600 g de bacalhau
- 4 pimentos
- vermelhos
- 12 rodela de chouriço,
- 1 cebola,
- 200 ml de polpa de tomate
- 100 ml de vinho branco
- 1 alho
- salsa
- azeite

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando de água 2 ou 3 vezes. Escorre-se e secam-se as postas com um pano. Assam-se os pimentos, descascam-se, eliminam-se as sementes e partem-se em tiras largas. Pica-se a cebola, esmaga-se o alho e a salsa. Põe-se numa caçarola de barro com azeite e frita-se a lume brando até que comece a tomar cor. Acrescenta-se o puré de tomate e continua-se a cozedura. Quando o tomate começar a espessar acrescenta-se o vinho branco. Quando o molho tiver diminuído, acrescentam-se as postas de bacalhau e deixa-se cozer lentamente durante 20 minutos. 10 minutos antes de terminar a cozedura, acrescentam-se os pimentos e as rodela de chouriço.

Conselho final:

Este prato serve-se geralmente acompanhado com pão aquecido ou torrado.

Agulhas de Bacalhau

Ingredientes:

- 600 g de bacalhau
- 2 ovos
- 1 cebola
- 2 folhas de louro
- 1 pitada de estragão
- 1 pitada de noz moscada
- um raminho de salsa
- pimenta negra em grão
- vinagre
- pão ralado
- farinha.

Preparação:

Demolha-se o bacalhau durante 24 horas, mudando a água 2 vezes. Escorre-se, seca-se, tira-se as espinhas e corta-se em tiras de mais um menos 1 cm de grossura. Coloca-se a macerar num recipiente fundo coberto por uma marinada de azeite, vinagre, as ervas aromáticas, as especiarias e a cebola muito picada.

2 horas depois, retira-se o bacalhau, escorre-se ligeiramente, passa-se por farinha, ovo batido e pão ralado. Numa frigideira funda deita-se bastante azeite e, quando começar a ferver, fritam-se as talhadas de bacalhau até que estejam douradas.

Conselho final

Para que este prato seja apreciado no seu melhor, é aconselhável consumi-lo; logo a seguir à tritura, quando ainda estiver crocante.

Soldadinhos de Pavia

Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau
- farinha
- azeite
- fermento
- 4 ovos.

Preparação:

Põe-se o bacalhau de molho durante 24 horas, mudando a água 2 vezes. Escorre -se e seca-se com um pano de cozinha. Parte-se o bacalhau em fatias alargados de uns 3 cm, e retira-se as espinhas. Prepara-se a massa para fritar, peneirando a farinha com a levedura. Deita-se a farinha num recipiente fundo e mistura-se com um pouco de água e umas gotas de azeite. Deve resultar uma pasta espessa mas não dura.

Batem-se as claras de ovos em castelo e, com uma espátula, misturam-se com a massa de farinha. Deixa-se repousar durante uns 40 minutos. o Aquece-se azeite numa caçarola de barro e deita-se o bacalhau. Quando começar a ferver, retiram-se as postas e reservam-se. Depois de fritas, envolvem-se com a pasta preparada anteriormente e fritam-se novamente em abundante azeite quente. Escorrem-se em papel de cozinha e servem-se.

Filhós de Bacalhau

Ingredientes:

- 600 g de migas de bacalhau
- 2 dentes de alho
- 100 g de farinha.
- 1 ovo
- 1 colher de salsa picada
- 1 colher de fermento
- 100 ml de leite
- 2 colheres de pão ralado
- 6 colheres de azeite
- óleo para fritar.

Preparação:

Demolha-se o bacalhau durante 4 horas. Escorre-se, desfia-se e reserva-se. Num recipiente fundo coloca-se o bacalhau, os dentes alho muito picados, a farinha, o ovo batido, o pão ralado, a salsa, o fermento, o leite e três colheres de azeite. Trabalha-se tudo muito bem até que esteja ligado. Pode utilizar-se a batidora eléctrica. Deixa-se repousar meia hora. Com a ajuda de duas colheres formam-se as filhós. Leva-se a lume uma frigideira com bastante azeite, e quando começar a ferver baixa-se o lume e vão-se deitando as filhós de 4 em 4 para que não se colem umas às outras. Quando as filhós estiverem douradas, retiram-se com a ajuda de uma escumadeira e colocam-se sobre papel absorvente.

Mexida de Bacalhau

Ingredientes:

- 250 g de migas de bacalhau
- 10 ovos
- 1 dente de alho
- 1 rama de salsa
- azeite.

Preparação:

Demolham-se as migas durante 4 horas na parte baixa do frigorífico. Escorre-se e reserva-se à temperatura ambiente. Cobre-se o fundo de uma frigideira com azeite e doura-se o dente de alho. Retira-se e salteia-se o bacalhau com o azeite até que comece a tomar cor. Retira-se o bacalhau com uma escumadeira e escorre-se bem o azeite. Batem-se os ovos até que a gema e a clara se liguem. Lava-se a salsa e pica-se muito fina.

Deitam-se os ovos num recipiente e colocam-se em banho Maria, junta-se a salsa picada e o bacalhau. Mexe-se com uma colher de pau até que o ovo comece a coalhar. Retira-se do lume e continua-se a mexer suavemente para que os ovos mexidos fiquem cremosos. Serve-se bem quente sobre uma fatia de pão previamente torrado.

Conselho final:

Se quiser tornar a mexida ainda mais saborosa, pode-se acrescentar algumas gambas salteadas ou uns dentes de alho bem fritos e tenros.

Bacalhau Coroado

Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau
- 1 kg de batatas
- 1 ½ kg de cebolas em rodelas
- 1 copo grande de azeite
- 3 dentes de alho (crus e amassados)
- salsa picada

Para o Creme:

- 2 litros de leite
- Gemas
- 1 chávena de chá de queijo ralado (deixar para colocar depois do mingau pronto)
- 200 g de manteiga
- 200 g de farinha de trigo (batido no liquidificador para não encaroçar).

Preparação:

Dessalgar o bacalhau, aferventar e desfiar em lascas. Cozer as batatas, passando no espremedor e deixar em fios. Levar as cebolas com o azeite, num pirex ou numa panela, até ficarem transparentes, juntar o bacalhau, as batatas espremidas, os dentes de alho e salsa picada. Mexa com cuidado e leve num pirex redondo e baixo, deixando 1 buraco no meio (forminha de gelatina) para colocar o molho.

Leve o molho (ingredientes já batidos no liquidificador) ao fogo e vá mexendo até atingir um creme mais grosso. Cubra ligeiramente o bacalhau com este molho e o que sobrou coloque na forminha do meio. Leve ao forno para gratinar.

Conselho Final:

Pode ser congelado pois a batata está em forma de purê. Só tome cuidado com os temperos. Congela-se da maneira tradicional.

Vatapá de Bacalhau

(10 porções)

Ingredientes

- 700 g de bacalhau
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 tomates sem pele e sem sementes
- 1 pimentão verde sem sementes
- 1 pimentão vermelho sem sementes
- $\frac{3}{4}$ de chávena de folhas de coentro
- 2 pães de forma sem casca
- $\frac{1}{2}$ chávena de água
- $\frac{1}{2}$ chávena de azeite-de-dendê
- 1 chávena de camarões secos defumados, descascados
- 2 chávenas de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 1 chávena de castanhas de caju picadas
- sal e pimenta a gosto

Preparação:

Coloque o bacalhau numa tigela, cubra com água e deixe de molho no frigorífico por 36 horas, trocando a água de vez em quando. Escorra a água e elimine a pele e as espinhas do bacalhau. Passe o bacalhau na máquina de moer ou no processador junto com a cebola, o alho, os tomates, os pimentões e o coentro. Coloque a mistura em uma tigela, cubra com um plástico e reserve. Enquanto isso, esfarele o pão com as mãos ou passe no lado grosso do ralador. Coloque numa tigela grande, humedeça com a água e deixe de molho por 30 minutos, no mínimo. Coloque o pão no liquidificador e bata em velocidade alta até triturar bem. Reserve numa tigela.

Numa panela grande, coloque o azeite-de-dendê e aqueça em fogo alto. Acrescente a mistura de bacalhau e os camarões secos e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 a 20 minutos. Junte o pão e o leite de coco e continue a cozinhar, mexendo sempre, até surgirem bolhas na superfície da mistura. Acrescente o gengibre e as castanhas de caju e cozinhe por mais alguns minutos. Verifique o tempero e junte sal e pimenta a gosto. Tire do fogo, coloque numa tigela de barro e sirva.

Torta de Bacalhau

Ingredientes:

- ½ kg de bacalhau desfiado, sem sal e espinhas, temperado com pouca pimenta
- 7 batatas médias
- 1 latas de natas sem soro
- 1 vidro de maionese de 250 mg
- 3 tomates médios picados
- 4 cebolas médias picadas
- 1 pimentão grande picado
- ½ chávena de chá de salsa e cebolinha picadas
- ½ lata de ervilhas (retirar a água)
- ½ lata de palmito picado
- 3 ovos cozidos e cortados em pedaços
- 7 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 1 chávena de azeitonas pretas
- Farinha de pão para polvilhar

Preparação:

Refogar a cebola e o alho no azeite até dourar. Colocar o pimentão, tomates, cebolinha verde e salsa, o bacalhau e um copo de água. Cozinhar por dez minutos. Acrescentar o palmito, as azeitonas, as ervilhas, os ovos e cozinhar mais dez minutos. Enquanto isso amassar as batatas já cozidas num pirex forrando-o por igual, inclusive nas bordas. Em outra vasilha misturar o creme de leite e a maionese formando um único creme.

Agora é só arrumar:

Colocar uma camada de bacalhau e uma de creme, outra de bacalhau e mais uma de creme. Polvilhar a farinha de pão e levar ao forno por 20 minutos. O bacalhau deve ser servido quente. Acompanha arroz branco. Há quem aprecie comer com batata palha e, também, uma saladinha de folhas.

Bacalhau a Brás

Ingredientes do bacalhau:

- 600 gramas de bacalhau
- 0,5 dl de azeite
- 30 gramas de margarina
- 1 dente de alho
- 1 cebola grande
- 150 gramas de chouriço de carne
- 750 gramas de batatas
- 6 ovos
- sal e pimenta q.b. (quanto basta)
- salsa e azeitonas

Modo de preparar:

Limpe o bacalhau, retire-lhe todas as espinhas que puder e corte-o em cubos com 1 cm. de lado, aproximadamente. Corte o chouriço também em pequenos dados iguais. Descasque as batatas, corte-as igualmente em pequeninos cubos, lave-as muito bem, escorra-as e frite-as; tempere-as depois de fritar (com sal). Parta os ovos para dentro de um recipiente e bata-os.

Até aqui foi tudo de preparação. Agora, pique grosseiramente a cebola e o dente de alho, deite-os num tacho largo (ou numa frigideira), leve ao lume a refogar e, logo que comece a querer alourar, junte o chouriço e o bacalhau e vá mexendo sempre, sobre o lume, durante 2 minutos. Junte depois as batatas, mexa muito bem mais um minuto e, por fim, junte os ovos batidos. Vá mexendo com cuidado até os ovos estarem mais ou menos passados, a seu gosto. Deite então numa travessa ou pirex e sirva quente, polvilhado com salsa picada e azeitonas. Pode decorar com raminhos de salsa. E bom apetite!

Geralmente acompanha-se com vinho branco, muito fresco, verde ou maduro, depende do gosto. Se gostar do maduro, aconselho vinho alentejano (Portugal), com zonas demarcadas de Reguengos, Borba ou Vidigueira. Não esqueça: fresco, sem ser gelado.

Bacalhau à Beira-Alta

Ingredientes:

- Bacalhau
- 4 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- pimenta
- batatas

Modo de preparar:

Demolhe, escorra e enxugue o bacalhau impecavelmente. Coloque-o sobre um lume de brasas e grelhe-o. Ao lado, coloque num tacho 4dl de azeite, 4 dentes de alho picados e pimenta. Deixe levantar fervura. À medida que o bacalhau for assando, faça-o em lascas e introduza-o no tacho. Agite o tacho de vez em quando. Acompanhe com batatas assadas a murro.

Batatas assadas a murro

Lave as batatas, sem as descascar, e passe-as por sal grosso. Introduza-as no forno. Assim que a polpa das batatas ceder sob a pressão, dê-lhes um murro para as esborrachar.

Introduza as batatas novamente no forno para acabarem de cozer. Acompanhe o bacalhau com as batatas.

Bacalhau ao Conde

Ingredientes:

- 400g de bacalhau
- 600g de batatas
- 200g de cebolas
- 3 dentes de alho
- 100g de margarina
- 2.5dl de natas
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- sal e pimenta

Modo de preparar:

Coza em água o bacalhau já demolhado. Retire-lhe as peles e as espinhas e faça-o em lascas. Coza as batatas em água temperada com sal, escorra e reduza a puré. Pique finamente as cebolas e os dentes de alho e leve ao lume com 100g de margarina. Deixe cozer sem ganhar cor. Junte o bacalhau. Deixe cozer um pouco. Depois reduza-o a puré numa máquina de cozinha ou num almofariz. Junte o puré de batata e bata tudo com uma colher de pau. Adicione 2.5dl de natas e temperar com sal e pimenta. Deite o preparado num tabuleiro untado com margarina. Polvilhe com 2 colheres de sopa de queijo ralado e leve a gratinar em forno bem quente (225°C) até alourar a superfície.

Bacalhau à Gomes de Sá

Para 4 pessoas.

Ingredientes:

- 500 gramas de bacalhau
- 500 gramas de batatas
- 1,5 dl de azeite
- 1 dente de alho
- 2 cebolas
- 2 ovos cozidos
- azeitonas pretas
- salsa
- 5 dl. de leite
- sal e pimenta

Modo de preparar:

Demolha-se o bacalhau; coloca-se num tacho e escalda-se com agua a ferver. Tapa-se a abafa-se o recipiente com um cobertor e deixa-se ficar assim durante 20 minutos.

Depois escorre-se o bacalhau, retiram-se-lhe as peles e as espinhas e desfaz-se em lascas. Põem-se estas num recipiente fundo, cobrem-se com leite bem quente e deixam-se ficar em infusão 1,5 a 3 horas.

Entretanto, cortam-se as cebolas às rodelas e o dente às rodelas e levam-se a alourar ligeiramente com azeite. Juntam-se as batatas , que se cozeram com a pele, se pelaram e se cortaram às rodelas. Junta-se ainda o bacalhau escorrido. Mexe-se tudo ligeiramente, mas sem deixar refogar. Tempera-se com sal e pimenta. Deita-se imediatamente num tabuleiro de barro e leva-se a forno bem quente durante 10 minutos.

Serve-se no prato em que foi ao forno, polvilhado com salsa picada e enfeita-se com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.

Esta é a verdadeira receita do bacalhau à Gomes de Sá tal como a criou o seu inventor, que foi comerciante de bacalhau na cidade do Porto.

Bacalhau à Dizinha

Ingredientes:

- 1 quilo de bacalhau (em postas pequenas)
- 3 cebolas médias (cortadas em rodelas)
- 2 pimentos vermelhos (em rodelas)
- ½ quilo de batatas (cruas cortadas em rodelas)
- 200 gr. de azeitonas pretas
- 1 maço de salsa
- 1 ½ chávena de azeite
- 1 pacto de nata
- 1 vidro de maionese(pequeno)

Modo de preparar:

Em uma panela, coloque o azeite e arrumes as seguintes camadas: cebolas, batatas, bacalhau, pimentão, cebola, batata, bacalhau, azeitonas, batatas, bacalhau, cebola, pimentão, bacalhau, batatas - a última é de batatas.

Tampe a panela e cozinhe em fogo brando, quando a batata estiver cozida no ponto (não muito mole), adicione o creme feito com as natas e maionese, misturados, espalhando sobre as batatas.

Coloque a salsa e resto da azeitona, tampe a panela e feche o fogo. Deixe por 10 minutos ainda no fogão.

Bacalhau Verde (1)

Ingredientes:

- 1kg de bacalhau
- 1 molho grande de espinafre
- 150 gr. de manteiga ou margarina
- 3 dentes de alho
- 50 gr. de pão ralado
- leite
- 2 ovos
- farinha de rosca
- azeite

Modo de preparar:

Deixa-se o bacalhau de molho, ferve-se bem, limpa-se das peles e das espinhas e corta-se em tirinhas. Cozinhase o espinafre limpo, com um pouco de sal, sem água. Escorre-se, deixa-se esfriar, espreme-se bem e bate-se. Colocam-se 50 gr. de manteiga e os dentes de alho (triturados) em uma frigideira. Quando o alho estiver frito, junta-se o espinafre, mexendo bem.

Leva-se ao fogo as outras 100 gr. de manteiga com a farinha de trigo, mexendo até ligar. Junta-se leite quente em quantidade suficiente para fazer um creme espesso, deixando ferver ligeiramente. Retira-se do fogo, juntam-se as gemas e os espinafres, bate-se bem, acrescentando o bacalhau. Batem-se as claras em neve, junta-se levemente à mistura e põe-se tudo em uma forma refractária, untada de manteiga e polvilhada com pão ralado. Rega-se com azeite e leva-se ao forno quente para dourar rapidamente.

Mousse de Bacalhau e Cenoura

Ingredientes:

- 1 chávena de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 100 g de azeitona
- 1 chávena de bacalhau desfiado
- 0,5 chávena de cebola picada
- 1,5 chávena de cenoura crua ralada
- 6 colheres de sopa de gelatina branca
- 1,5 chávena de Maionese
- 1 pitada de pimenta preta moída
- 1 pitada de sal

Modo de preparar:

Desfie o bacalhau (cru) tirando a pele e as espinhas e reserve. Rale a cenoura no ralo grosso e reserve. Rale a cebola e reserve. Dissolva a gelatina em 3 colheres de sopa de água morna e em seguida misture ao restante da água fria. Reserve.

Em uma vasilha grande misture: o bacalhau, a azeitona picada, a cebola, a maionese, a gelatina, 1 chávena de cenoura, prove e tempere com sal e pimenta a gosto. Unte com azeite uma forma de bolo inglês, decore o fundo com o restante da cenoura ralada. Despeje a mistura na forma com cuidado e leve ao frigorífico até endurecer.

Enfeite uma travessa com folhas de alface e desenforme a mousse.

Bacalhau Desfiado com Natas

Ingredientes:

- 5 batatas grandes
- manteiga
- leite
- sal
- meio quilo de bacalhau dessalgado e desfiado
- 2 pimentos em rodela
- cebola em rodela
- azeitonas pretas
- azeite de oliva
- 250 gr de natas
- queijo parmesão ralado

Modo de preparar:

Com os primeiros 4 ingredientes prepare um puré de batatas. Arrume o puré num pirex refratário rectangular. Sobre o puré arrume o bacalhau, os pimentos, as cebolas e azeitonas e regue com azeite de oliva. Bata as natas e coloque por cima do bacalhau. Salpique com o queijo parmesão ralado e leve ao forno por 40 minutos.

Bacalhoad

Ingredientes:

- 500g de bacalhau
- 500g de batata
- 3 tomates maduros
- 1 pimento verde
- 1 pimento maduro
- 2 cebolas médias
- azeite
- alho
- sal

Modo de preparar:

Coloque o bacalhau coberto por água fervente, dando um ligeiro cozimento, escorra e reserve esta água. Desfie em postas menores e refogue com o azeite, o alho e os pimentos cortados em fatias compridas. Corte as batatas, os tomates e as cebolas em rodelas. Monte em uma panela ou forma, para fazer o cozimento dos outros ingredientes no vapor da seguinte maneira:

Coloque uma camada de bacalhau (já preparado anteriormente), uma camada de batata, uma de tomate, uma de cebola e regue com bastante azeite. Repita as camadas e depois leve ao forno para o cozimento. Quando as batatas estiverem cozidas, está pronto.

Bacalhau Simplório

Ingredientes:

- 4 postas pequenas de bacalhau
- 5 a 6 batatas medias
- 1 cebola grande
- 1 (ou mais) dente de alho
- azeite (bem regadinho)
- Salsa e/ou coentro picados
- Sal e colorau q.b.

Num tabuleiro de ir ao forno, deita-se a cebola e o alho picado, lascas de bacalhau cru (depois de demolido - pelo menos de um dia para o outro), batatas cruas cortadas aos palitos, sal, colorau e salsa.

Rega-se com bastante azeite e leva-se ao forno a cozer.

Bacalhau à la Ménagère

Para 2 pessoas

Ingredientes:

- 2 Postas de bacalhau
- 10 batatas médias com casca
- 3 cebolas com casca
- 1 colher de farinha
- leite q.b.
- 3 dentes de alho

Põe-se a cozer batatas e cebolas com a casca, por cima postas de bacalhau, cozido sem ferver, coberto de água. quando estiver cozido tira-se e deixa-se até cozer as cebolas e depois as batatas. Tira-se as espinhas e peles do bacalhau, descasca-se as cebolas e batatas. Numa panela põe-se uma colher de farinha com leite, 3 dentes de alho, deixa-se ferver e junta-se as batatas, as cebolas e por fim o bacalhau, fica 20 minutos.

Bacalhau no Forno à Tavares

- 2 Colheres de sopa de maionese
- 1 posta de bacalhau
- 1 cebola grande, cortada em meias-luas
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1 decelitra de azeite
- 6 batatinhas e 6 cebolinhas assadas

Refogue a cebola no azeite, junte o alho e o louro, coloque a posta de bacalhau dentro de um recipiente de levar ao forno, deite o refogado por cima e leve ao forno a assar durante meia hora. Logo que o bacalhau estiver assado, retire e coloque numa frigideira de barro, passe o molho pelo passe-vite e despeje por cima do bacalhau. Cubra a posta com a maionese e leve ao forno a gratinar. Sirva com cebolinhas e batatinhas assadas.

Moqueca de Bacalhau (a Moda da Bahia)

- 1 kg de bacalhau salgado
- 1 copo de 200 ml de leite de coco
- 1 chávena de azeite de dende
- 3 tomates grandes
- 2 pimentos verdes grandes
- 2 cebolas grandes
- 3 colheres de azeite de oliva
- 2 limões
- azeitonas à vontade

Preparação:

Cortar o bacalhau em pedaços medios, deixar de molho por 24 horas, mudando a água por três vezes no mínimo, lavar o bacalhau no limão, arrumar os pedaços em uma panela não muito funda, dispôr por cima os tomates, os pimentos e as cebolas em rodela colocar o leite de coco e o azeite de dende, após 20 minutos de cozimento adicionar o azeite de oliva e as azeitonas cozinhar em fogo brando, panela coberta e não mexer.

Frigideira de Bacalhau

Ingredientes:

- ½ quilo de bacalhau em filetes
- 3 colheres (sopa) de maizena
- 1 chávena de óleo
- 3 cebolas e 2 dentes de alho picadinhos
- ½ quilo de camarões limpos e moídos
- ½ quilo de tomates, sem pele, picados
- 1 chávena de coentro picadinho
- 1 pitada de sal
- 2 pimentas vermelhas picadas
- ½ quilo de chuchu cozido e amassado
- leite puro de 1 coco
- 6 ovos

Modo de fazer

Ponha o bacalhau de molho de véspera, trocando de água algumas vezes. No dia seguinte, desfie, coloque numa panela e cubra com água fria. Leve em fogo brando, sem ferver, durante 20 minutos.

Faça o refogado com óleo, cebola, alho, tomates, camarões e temperos. Depois de pronto, adicione o chuchu, o bacalhau escorrido e desfiado e o leite de coco. Reserve. Bata os ovos com a maizena. Salgue ligeiramente. Junte metade do bacalhau escorrido e desfiado e o leite de coco. Reserve.

Bata os ovos com a maizena. Salgue ligeiramente. Junte metade do bacalhau reservado, misture e despeje num prato de barro ou refractário, previamente untado. Cubra com os ovos restantes e asse em forno quente até dourar bem.

Bacalhau a Portuense

Ingredientes:

- Bacalhau demolhado
- Azeite
- Alho picado
- cebola
- uma folha de louro
- vinho branco
- batatas
- pimenta e sal q.b.

Preparação:

Colocar o bacalhau, bem demolhado, numa assadeira de barro, com azeite, muito alho picado e a cebola cortada as rodela. Temperar com pimenta, sal, louro e um pouco de vinho branco. Colocar batatas as rodela em volta e levar ao forno, em temperatura media, para que o bacalhau asse lentamente.

Regar, de vez em quando com o próprio azeite. Servir na assadeira.

Bacalhau com Espinafres

para 6 pessoas

Ingredientes:

- 4 postas medias de bacalhau;
- 1 molho grande de espinafres;
- 1,5 Kg. de batatas medias;
- Queijo ralado;
- 1 lt. de leite (molho branco)
- 1 cebola;
- 1 cabeça de alho;
- 1 folha de louro;
- Piri-piri;
- Azeite.

Serve-se num pirex

Cozem-se os espinafres e o bacalhau (separadamente), depois de cozido o bacalhau, desfia-se retirando as espinhas e a pele. Faz-se o refogado de cebola, alho, louro, piri-piri e azeite q.b. Envolve-se o bacalhau no refogado e em seguida os espinafres (pouco tempo), as batatas, que entretanto foram arranjadas e cortadas aos cubos bastantes pequenos, sao bem fritas. (e importante que os cubos sejam pequenos)

Preparação para levar ao forno que deve estar previamente aquecido.

O pirex deve ter sido preparado com gordura, a semelhança de uma forma onde se vai fazer um bolo.

Deita-se uma 1 camada da mistura do bacalhau e dos espinafres; Cobre-se com molho branco, seguidamente faz-se uma camada com a totalidade das batatas fritas. Cobre-se então com o restante molho branco. Polvilhar com bastante queijo ralado, vai entao ao forno a gratinar.

Bacalhau com grão e espinafre

- 1 (ou mais) postas de bacalhau bem demolhado, feito em lascas grossas
- grão de bico já cozido (ou de lata) quantidade a gosto
- 1 kg de espinafres bem lavado
- 1 cebola picada muito fina
- azeite
- alho picado q.b.
- salsa
- coentro picados

Frite a cebola no azeite até dourar. Junte o alho a meio. Quando a cebola estiver pronta, adicione o espinafre e mexa até ele diminuir. Junte o bacalhau, deixe cozer 5 minutos, adicione o grão e deixe cozer até estar pronto. Junte as ervas antes de servir.

Variações :

Tempero - A rigor não precisa de mais nada. Experimente colorau e piri-piri.
Poderá ser feito sem bacalhau.
Usar nabiças em vez de espinafre.

Bacalhau Gratinado com Aipo e Requeijão

Para 4 pessoas

Ingredientes:

- 500g de Bacalhau dessalgado e desfiado
- 1 cenoura média em cubos cozida na água de cozimento do bacalhau
- ½ chavena de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho socado
- ½ cebola picada
- 1 talo de aipo fatiado
- 1 ovo cozido picado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 6 azeitonas verdes
- 6 azeitonas pretas
- 6 rodela de pimentão vermelho
- 1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo
- 100ml de água de cozimento do bacalhau
- 100ml de vinho branco

Modo de fazer:

Faça um roux branco com a manteiga derretida e a farinha de trigo. Acrescente o vinho branco e a água do bacalhau. Deixar no fogo por 15 minutos. Coar, acrescentar o creme de leite e reservar. Refogue o bacalhau desfiado com o alho, cebola, aipo, ovo picado, queijo ralado, cenoura em cubos e a salsa picada. Misture com o molho branco.

Untar uma assadeira média com azeite e encher com o preparado. Gratinar com o queijo ralado durante 10 minutos. Retirar do forno, decorar com rodela de pimentão e azeitonas e servir.

Bacalhau Desfiado com Ovos de Codorna

Para 10 pessoas

Ingredientes:

- 500g de Bacalhau (seco)
- 1 ½ batata calabresa cozida e descascada
- 30 ovos de codorna cozidos e descascados
- 2 cebolas grandes em tiras
- 10 dentes de alho fatiados
- 100ml de azeite
- 1 molho de cebolinha verde
- 1 molho de coentro fresco
- 1 pimentão vermelho em tiras bem finas

Modo de Fazer:

Desalgar o bacalhau e desfiá-lo em escamas. Refogar na metade do azeite a cebola e o pimentão, acrescentar a batata já corada, o bacalhau e os ovos de codorna. Picar o coentro e a cebolinha verde e misturar com o preparado. Colocar no rechaud e acrescentar por cima o alho frito e o restante do azeite.

Bacalhau desfiado com Berinjela, Abobrinha e Aspargos Frescos

Ingredientes:

- 200g de Bacalhau (seco desfiado)
- 1 berinjela pequena picada em quadrinhos
- 1 abobrinha verde pequena picada em quadrinhos
- 1 cebola média picada em cubos
- 3 dentes de alho finamente fatiados
- 6 aspargos verdes cozidos no vapor
- 8 mini-tomates amarelos
- pimenta branca moída na hora
- azeite
- sal

Modo de Fazer:

Fritar o alho e a cebola numa colher (sopa) de azeite. Incorporar o bacalhau desfiado e refogado por 2 minutos. Acrescentar a berinjela, os tomates fritos, a abobrinha, os aspargos picados e a salsa. Desligar o fogo, agregar os croutons. Regar com um pouco de azeite, corrigir o sal e servir frio.

Lombo de Bacalhau Cozido com Legumes

Ingredientes:

- 250g de lombo de Bacalhau dessalgado
- 3 cebolas médias
- 1 pitada de noz-moscada
- 3 batatas pequenas
- 100g de cogumelo gigante paris
- 1 cenoura média
- 1 bouquet garni
- 2 batatas baroas
- 5 grãos de pimenta branca
- 1 alho-porro (parte branca)
- 2 folhas de couve (amarradas)
- 3 folhas de repolho (amarradas)
- 4 dentes de alho
- 1 cálice de vinho branco
- azeite
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- sal

Modo de Fazer:

Numa panela esmaltada ferva 1,5 litro de água com uma cebola, os alhos, o bouquet garni, a cenoura, a pimenta, o vinho, um fio de azeite e a noz-moscada. Após 15 minutos de fervura, cozinhe o lombo por 8 minutos e reserve num pouco de caldo quente para não ressecar.

Vá cozinhando os legumes e as verduras e reservando com um fio de azeite. Reduza o restante do caldo, engrosse um pouco com a fécula de batata. Disponha os legumes e as verduras juntamente com a posta de bacalhau num refratário. Aqueça o molho e regue o prato fartamente, acrescente um pouco de azeite e sirva imediatamente.

Obs: Pode-se usar um pouco do caldo para fazer pirão.

Bacalhau Oriental

Ingredientes:

- 200g de Bacalhau (seco)
- 2 colheres de saquê mirim
- 1 chávena de água
- 8 pés de shitake bem lavados
- sal a gosto
- ½ cenoura em motivo chinês
- 1 talo de aipo em juliana
- 2 cogumelos shitake em triângulos
- ½ talo de alho-porro em rodela finas
- 50g de mohaschi (broto de feijão)
- 1 colher (sopa) de pimento vermelho em juliana
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher de molho shoyu sem sal
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de creme de arroz
- ajinomoto a gosto
- 1 colher (chá) de óleo de gergilim
- 1 colher de gengibre cortado em fatias finas e cozidas em água
- 10 folhas de manjeriçã roxo
- 1 colher (chá) de semente de papoula
- ½ tomate em leque
- 4 talos de cebolinhas verde

Modo de Fazer:

Cozinhar o bacalhau no court buillon durante 4 a 5 minutos com o saquê, a água e os pés de shitake. Enquanto isso, dourar o alho picado no azeite e refogar os legumes rapidamente na seguinte ordem: cenoura, aipo, pimento, alho-porro, mahashi e shitake (deixar os legumes crocantes).

Diluir o creme de arroz com um pouco de saquê e dar uma liga nos legumes para que fiquem brilhosos. Temperar com ajinomoto. Colocar os legumes num prato de cerâmica. Escorrer o peixe e colocar ao lado dos legumes.

Na mesma panela dos legumes, esquentar o óleo de gergilim para refogar o gengibre e as folhas de manjeriçã roxo. Colocar este preparado em cima do bacalhau e salpicar com semente de papoula. Decorar o prato com um leque de tomate e 4 talos de ciboulette.

Salada de Bacalhau

Para 5 pessoas

Ingredientes:

- 400g de Bacalahu (seco e desfiado)
- 1 alface frisada
- 1 alface radicchio
- 3 endívias
- 1 molho rabanete (pequeno)
- 1 alface americana
- 1 maçã vermelha sem casca em juliana
- 1 pimentão vermelho sem pele em juliana
- 100g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 pacote de broto de alfafa
- 1 cebola roxa em juliana
- 1 colher de coentro picado

Decoração:

- 🍴 1 molho de cebolinha verde
- 🍴 1 pacote de minitomates

Molho:

- 🍴 2 dentes de alho em purê
- 🍴 2 colheres de mostarda Dijon
- 🍴 4 colheres de maionese
- 🍴 4 colheres de azeite
- 🍴 3 colheres de vinagre branco
- 🍴 1 colher de salsa cresspa
- 🍴 5 colheres de vinho branco seco
- 🍴 sal
- 🍴 pimenta-preta a gosto

Modo de Fazer:

Misturar a maçã, as azeitonas, o bacalhau, a cebola roxa, o coentro, metade da maionese e reservar. Lavar bem as folhas, dispor no fundo de cada prato as endívias e fazer um mesclun com as outras verduras. Colocar no fundo do prato e o bacalhau preparado em cima. Decorar o centro com a cebolinha verde e minitomates. Misturar todos os ingredientes do molho e temperar a gosto.

Posta Bacalhau na Brasa com Molho de Tomate Ralado

Ingredientes:

- 1 posta de lombo de Bacalhau (250g)
- azeite de ervas
- 1 tomate ralado
- 1 cebola média ralada
- 50g de champignon gigante paris
- 2 dentes de alho socados
- 1 cálice de vinho branco
- 1 talo de aipo fatiado
- 1 ramo de alecrim fresco

Modo de Fazer:

Ferva o bacalhau por 3 minutos em água aromatizada com cebola, cenoura e alho. Besunte a grelha com azeite de ervas e pincele também o bacalhau com este preparado. Coloque o bacalhau na grelha e deixe dourar os 2 lados. Retire da grelha e coloque sobre o bacalhau o molho de tomate. Sirva com torradas de aioli.

Para o molho, frite o alho e a cebola, acrescentando metade do vinho, deixe reduzir. Agregue o tomate, os champignons e o aipo. Finalmente coloque o restante do vinho e o alecrim.

Reduzir por 3 minutos. No centro do prato um pouco de azeite, o bacalhau e o molho por cima. Ao lado a salsa e as torradas de aioli.

Ratatouille e Bacalhau Desfiado

Para 6 pessoas

RATATOUILLE:

- 1 berinjela
- 250g de abobrinha
- 100ml de azeite
- 1 cebola grande
- 3 pimentos pequenos (1 verde – 1 vermelho – 1 amarelo)
- 3 tomates médios
- 1 colher de extrato de tomate
- 3 dentes de alho
- 1 copo de vinho branco seco
- sal
- pimenta-do-reino

Modo de Fazer:

Cortar a berinjela e a abobrinha em cubos e salpicar com sal para tirar o amargo durante 20 minutos, e depois lavar com bastante água fria. Refogar no azeite o alho e a cebola e depois a berinjela e a abobrinha, os pimentos em cubos e o tomate em cubos.

Acrescentar o vinho branco e o extrato de tomate e cozinhar tampado durante 20 minutos.

BACALHAU DESFIADO:

- 600g de bacalhau em escamas
- 12 azeitonas chilenas sem caroço
- 50ml de azeite
- 6 peças de queijo Flores de Leite cortado em fatias finas
- orégano seco
- 2 colheres de salsa picada
- 30g de manteiga derretida

Modo de Fazer:

Montar a ratatouille no prato e deixar uma abertura no centro. orar as fatias de queijo no azeite numa tefal. No meio da ratatouille montar, alternando, as escamas de bacalhau e as fatias de queijo. Salpicar com orégano e cobrir com molho feito de manteiga, azeitonas e salsa picada.

Posta Bacalhau Cozida em Couve Roxa

Ingredientes:

- 1 posta de Bacalhau (250g)
- 2 colheres de (sopa) de pão integral picado
- 2 cálices de vinho tinto
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas
- 200g de manteiga
- noz-moscada
- 1 echalotte fatiada
- sal
- 2 folhas grandes de couve escaldadas
- 2 pepinos em conserva cortados em cubinho
- 2 batatas cozidas no vapor fatiada
- 1 molho de agrião
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 ovo
- 1 bouquet garni
- 1 copo de vinho branco

Modo de Fazer:

Cozinhar o bacalhau por 5 minutos e pressionar com auxílio de uma espátula para retirar as lascas. Recheiar entre as escamas com o seguinte preparado:

Recheio - demolhar o pão com o vinho e as nozes, salpicar noz-moscada e fazer uma massa. Reservar.

Fritar um court-boillon de vinho tinto, agregar o bouquet garni e cozinhar por 5 minutos o bacalhau montado dentro de um embrulho com as folhas de couve, amarrada com barbante de culinária. Retirar da fervura e manter aquecido. Fazer um sabayon com agrião, ovo e o vinho branco. Reservar. Fazer um molho com a manteiga aquecida e os pepinos em conserva picados.

Montagem:

No fundo do prato o sabayon, em cima o embrulho aberto. Por cima do bacalhau o molho de manteiga e decorar com batata cozida fatiada.

Panqueca de Bacalhau

Ingredientes da massa:

- ☞ 1 ½ copo de leite
- ☞ 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- ☞ 2 ovos
- ☞ 1 colher de chá de sal
- ☞ 1 pitada fermento em pó
- ☞ 1 colher de salsa picada
- ☞ 1 colher de papoula (semente)

Ingredientes do recheio e molho:

- ☞ 100g de Bacalhau (seco desfiado)
- ☞ 1 cenoura pequena ralada em fita
- ☞ 1 buquê de brócolis americano cozido no vapor
- ☞ 1 colher (sopa) de manteiga
- ☞ 100g de creme de leite fresco
- ☞ 2 cebolas pequenas raladas
- ☞ 2 dentes de alho socados
- ☞ 1 raminho de tomilho
- ☞ 1 colher de (sopa) de queijo parmesão (ralado na hora)
- ☞ 1 colher de (sopa) de nozes finamente picadas

Preparo da massa:

Misturar todos os ingredientes no liquidificador e deixar o copo na geladeira pelo menos 10 minutos.

Fazer panquecas pequenas com auxílio de frigideira anti-aderente e um pouco de manteiga. Reservar.

Preparo do recheio:

Aqueça a manteiga, frite o alho e a cebola, acrescente o bacalhau e o tomilho picado. Refogar por 2 minutos e acrescentar a cenoura fatiada, deixando cozinhar por mais 3 minutos. Reservar.

Preparo do molho:

Bater no liquidificador o brócolis e acrescentar o creme de leite reduzido pela metade, corrigir o sal e povelhar com pimenta-do-reino (moída na hora).

Montagem:

Colocar no fundo do prato refratário o molho, por cima as panquecas e levar ao forno para gratinar com queijo ralado e as nozes picadas.

Caneloni de Bacalhau aux Gratin Sauce Coconut

Ingredientes :

- 150 g de bacalhau (seco desfiado)
- 1 folha de massa de lasanha cozida de 12cm x 15cm
- 50g de manteiga
- 2 colheres de alho-porro em juliana
- 2 colheres de pleurottes em juliana
- 50g de parmesão ralado
- 50ml de leite de coco integral
- 50g de coco ralado
- 1 copo de vinho branco seco
- 2 folhas de manjeriçãõ roxo
- 1 talo de alho-porro cortado em 4 pedaços chanfrados
- 2 mini-tomates
- 50ml de creme de leite fresco

Modo de Fazer:

Refogar na manteiga o bacalhau, o alho-porro e as pleurottes em juliana, a metade do parmesão. Recheiar a folha de lasanha e enrolar. Reservar no forno. Puxar os pedaços de alho-porro no vinho branco seco e reservar quando eles estiverem macios.

Reduzir a sobra do vinho branco com leite de coco integral, o creme de leite e o restante do parmesão. Colocar o caneloni num prato refretário e cobrir com o molho, salpicar com o coco seco e ralado e gratinar com maçarico.

Enfeitar com as folhas de manjeriçãõ, o tomate-cereja e os pedaços de alho-porro chanfrados em volta.

Gnocchi de Bacalhau

Ingredientes :

- 200g de bacalhau (seco desfiado)
- 200g de farinha de trigo peneirada
- 200g de batata com casca (cozida na véspera)
- 4 ovos
- 100g de queijo parmesão ralado
- 100g de manteiga derretida
- sal
- noz-moscada
- 60g de pão ralado
- 1 colher de azeite

Modo de Fazer:

Misturar numa tigela a farinha de trigo, o sal e a noz-moscada. Acrescentar as batatas descascadas e amassadas. Junte aos poucos os ovos, o leite e o azeite. Misture bem, trabalhando a massa com uma colher de pau. Deixe descansar por 1 hora.

Cortar a massa em pedaços compridos tipo "quenelles" e cozinhar em água fervente e salgada. Montar em travessa para gratinar, alternando as camadas de gnocchi com queijo parmesão e pão ralado.

Regar com manteiga derretida e gratinar ao forno.

Rondelli de Bacalhau

Para 3 pessoas

Ingredientes:

- 300g de Bacalhau (seco desfiado)
- 3 folhas de massa de lasanha semipronta
- 1 molho de brócoles cozido e picado
- 1 dente de alho
- 1 colher de azeite
- 200g de ricota sem sal
- 50g de parmesão ralado
- 3 folhas de acelga cozida e crocante
- pimenta-do-reino em pó
- noz-moscada
- 2 colheres de trigo
- 1 colher de manteiga sem sal
- ½ litro de leite
- sal
- 100g de queijo suíço ralado
- 50g de manteiga

Modo de Fazer:

Fazer o molho branco derretendo a manteiga, misturando a farinha de trigo e molhar com o leite frio, mexendo até engrossar, temperar e guardar aquecido. Cozinhar as lasanhas e escorrer.

Refogar o bacalhau no alho e azeite. Misturar o bacalhau, o brócoles, a ricota, o queijo parmesão com 2 colheres de molho branco.

Estender na mesa as lasanhas e por cima de cada uma a folha de acelga pré-cozida, colocar o recheio em cima e enrolar feito tubos e cortar cada um em 2 pedaços.

Untar um pirex com a manteiga e deitar nele os rondelles acrescentando o molho e o queijo suíço por cima. Gratinar ao forno.

Torta de Bacalhau à Italiana

Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 350g de manteiga sem sal
- 2 ovos
- 25g de sal
- 3 gemas para pincelar a massa

Recheio:

- 600g de Bacalhau em lascas grandes pré-cozidas
- 4 ovos cortados em cruz no sentido do comprimento
- 300g de linguiça calabresa escaldada em fatias
- 150g de pepino em conserva (pequenos)
- 50g de azeitonas pretas sem caroço
- 400ml de velouté de caldo de bacalhau
- 200g de cebola grelot cozidas no caldo do bacalhau
- azeite de oliva
- pimenta branca moída na hora
- 150g de presunto fatiado

Modo de Fazer:

Fazer uma massa pobre convencional e manter na geladeira pelo menos 1 hora. Untar a assadeira com manteiga e forrar as laterais com presunto. Dispor os ingredientes de forma irregular mas equilibrada na assadeira. Cobrir com o velouté. Fechar com a massa. Pincelar com as gemas e assar em forno de 200° por 25 minutos.

Quiche de Bacalhau e Bacon

Para 6 pessoas

Ingredientes:

Massa:

- 300g de farinha de trigo
- 150g de manteiga sem sal
- 1 ovo inteiro
- 1 pitada de sal
- um pouco de água

Recheio:

- 200g de Bacalhau (seco desfiado)
- 2 talos de aipo em cubos
- 100g de queijo suíço em cubos
- 1 colher de azeite
- 100ml de leite
- 3 ovos inteiros
- 3 gemas
- 300 ml natas
- 100g de bacon em cubos

Preparo da Massa:

Colocar a farinha na mesa e fazer um poço. Colocar no centro os demais ingredientes e misturar incorporando todos. Deixar descansar por 30 minutos no frigorífico. Estender a massa e forrar uma forma de 23cm de diâmetro.

Preparo do Recheio:

Fritar o bacon e tirar o excesso de gordura. Misturar o bacon frito e o bacalhau e estender no fundo da forma. Puxar no azeite o aipo em cubos e colocar por cima do bacalhau. Bater numa tigela o leite, as natas, os ovos e o queijo suíço. Encher a forma com este preparado e assar no forno médio por 30 minutos. Servir quente.

Bacalhau Cremoso Gratinado

Ingredientes:

- ½ kg de bacalhau
- 3 cebolas grandes
- 750 de batatas
- 1 copo de leite
- 1 copo de natas frescas
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Uma pitada de noz moscada
- Óleo
- Azeite de Oliva

Cobertura:

Farofa

- 1 ½ copo de pão adormecido ralado ou processado
- ½ chávena de salsinha picada
- ½ colher de café de orégãos
- ½ colher de café de alecrim
- 2 ovos duros amassados
- Sal e pimenta do reino
- Azeite de oliva o bastante para umedecer bem esta farofa.
- Misturar tudo.

Modo de preparar:

Escorrer bem o bacalhau que ficou de molho na água por 24 hs. Cortar em lascas. Descascar as batatas e cortar em rodela bem finas. Colocar as batatas na frigideira em ¼ de chavena de óleo quente.

Cozinhar alguns minutos neste óleo. Temperar com sal e pimenta, Juntar ½ chávena de água e cozinhar até evaporar a água. Reservar. Refogar as cebolas, cortadas em rodela bem finas, em 3 colheres de sopa de azeite até ficar quase transparente. Juntar as lascas de bacalhau e cozinhar até a evaporação de todo líquido que soltar. Juntar a farinha mexendo muito bem por 2 minutos.

Tirar do fogo e juntar o leite e as natas, mexendo bem para não formar grumos; voltar ao fogo para engrossar. Juntar as batatas reservadas. Verificar o sal e colocar pimenta-preta e uma pitada de noz moscada. Colocar tudo numa travessa refratária, cobrir com a farofa e assar em forno 175 graus. Se tiver gratinador, gratinar no final.

Bacalhau com Aipo

Ingredientes:

1kg de bacalhau demolhado
500 gr de aipo
4 colheres de azeite ou manteiga
50 gr de passas
50 gr de pinoli

Modo de preparar:

Limpar o aipo e cortá-lo aos pedaços. Deixar levantar fervura em quantidade de água muito pequena. Picar a cebola miudinha e deixar a refogar no azeite até alourar. Adicionar os tomates cortados em rodela e deixar ferver em lume forte durante cerca de 10 minutos. Cortar o bacalhau em pedaços depois de tiradas as peles e as espinhas. Tirar os caroços das azeitonas. Deixar os pedaços de bacalhau no molho de tomate e juntar os demais ingredientes.

Sacudir a panela de maneira que os ingredientes se misturem, sem que se desfaça o bacalhau. Deixar ficar na panela a lume brando e sem ferver durante cerca de 15 minutos, conforme o tamanho dos pedaços do bacalhau. Servir com pão ou com batatas.

Bacalhau à Biscainha

Ingredientes:

- 2 kg de bacalhau
- 3 a 4 dl de azeite
- 1 a 1,5 kg de cebolas
- 3 a 4 colheres de concentrado de tomate
- 1 ½ a 2 latas de tomates
- ½ a 1 lata de pimentos
- 1 malagueta
- pão ralado.

Modo de preparar:

Retirar a pele do peixe, cortá-lo em pedaços e deixar de molho durante 24 a 48 horas. Aferventar o peixe e limpá-lo de espinhas. Os pedaços devem ser cortados de modo a ficarem todos aproximadamente com o mesmo tamanho. Cortar as cebolas aos quadradinhos e deixar refogar em azeite até ficarem moles e com brilho.

Juntar o concentrado de tomates. Por um pouco de manteiga em uma panela, que pode ser a mesma em que vai servir o peixe. Colocar na panela camadas de peixe, cortados em fatias, pimentos cortados em rodelas, o pimento e o refogado de cebola. Podem polvilhar-se as várias camadas de pão ralado. Juntar sal a gosto. Servir com batatas cozidas e pão.

Sonho de Bacalhau

Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau
- 500g cebolas médias cortadas em rodelas finas
- ½ chávena de chá de azeite de oliva
- 500g de tomates maduros picados
- 1 ½ litro leite
- 3 colheres de sopa bem cheia de maizena
- 3 gemas
- 3 colheres de suco de limão
- 1 chávena de chá de salsa picada
- 3 copos de requeijão

Modo de preparar:

De véspera, retire a pele do bacalhau e coloque-o de molho na água fria trocando várias vezes. No dia seguinte, escorra a água e retire as espinhas. Corte-o em lascas regulares e escale em bastante água quente. Escorra e reserve. Refogue a cebola no azeite, acrescente os tomates picados e mexa até desmanchar. Adicione o bacalhau, o leite, reservando uma chávena para juntar à maizena.

Quando começar a ferver junte a maizena e as gemas dissolvidas ao leite reservado, misture bem. Adicione o sumo de limão e coloque no bacalhau, mexendo com cuidado até ficar bem consistente. Na ocasião de servir volte a esquentar e acrescente a salsa picada e o requeijão. Retire do fogo, coloque em uma travessa refratária e bonita servindo imediatamente.

Bacalhau Assado na Grelha c/ Salada de Feijão Frade

Para 10 a 12 pessoas

Ingredientes:

- 1 ½ de bacalhau grosso
- 2 ½ decilitros de azeite fino
- 2 colheres de sopa de vinagre;
- 2 alhos
- 2 gramas de sal
- ½ grama de pimenta moída
- 1 ramo de salsa picada
- 7 ½ decilitros de feijão-frade.

Modo de Preparar:

Depois do bacalhau bem dessalgado enxuga-se, corta-se em bocados tanto quanto possível quadrados de cerca de um decímetro de lado. Tiram-se as espinhas, mas deixando as peles e assando na grelha que se põe sobre o carvão vegetal. Põem-se numa travessa que esteja quente, esfregando-se um alho no fundo e deitando por cima o azeite. Acompanha em travessa à parte uma salada de feijão-frade bem cozido e temperado com um decilitro de azeite, um ramo de salsa picada, duas colheres de sopa de vinagre, três gramas de sal e meio de pimenta moída.

O acompanhamento poderá ser com batatas assadas no forno ou nas brasas com a pele, tirando-se esta ao servir. É então Bacalhau na Grelha com Batatas Assadas.

Bacalhau com Arroz à Portuguesa

Para 10 a 12 pessoas

Ingredientes:

▫ 1 kg de bacalhau dessalgado e limpo
▫ 400 g de arroz
▫ 6 cebolas medianas cortadas em rodelas de meio centímetro de grossura
▫ 150 g de manteiga
▫ 2 colheres cheias das de sopa, de pão ralado fino
▫ 6 ovos cozidos
▫ purê de tomate
▫ azeite
▫ pimenta moída

Ingredientes do Arroz:

▫ 400g de arroz
▫ 50g de manteiga
▫ 2 vezes o volume de arroz de caldo de bacalhau
▫ 1 cebola mediana
▫ sal
▫ pimenta moída

Modo de preparar:

Pega-se o bacalhau depois de dessalgado e cozinha-se por 15 minutos sem ferver. Retirar o bacalhau, guardar o caldo para preparo do arroz e depois limpar o bacalhau, tirando a pele e as espinhas, e dividir em lascas.

Ao mesmo tempo prepara-se o arroz: colocar a manteiga e a cebola na panela de preparo do arroz. Depois de alourar a cebola, derrama-se o arroz, mexendo com uma colher de pau até o arroz começar a alourar; junta-se o caldo de bacalhau quase fervendo (que deve ter duas vezes o volume do arroz) o sal e a pimenta a gosto. Deixar ferver sem mexer até o arroz ficar cozido. Como variante pode-se cozinhar 600g de ervilha em água e sal e se misturar com o arroz.

Preparam-se também as cebolas cortadas às rodas, desmanchando estas, temperando-as com sal fino e pimenta, passando-as por farinha e fritando-as em frigideira no azeite bem quente até ficarem louras e secas. Ao purê de tomate dá-se uma fervura ligeira, incrementando com tempero de sal e pimenta. Estando tudo pronto, pega-se uma travessa funda, alternando em camadas, começando por uma camada de arroz, por cima uma de cebolas e outra de bacalhau, sendo este coberto com o purê de tomate, ficando a última também de arroz, isto é, dispõem-se em quantidades de modo a fazer quatro camadas de arroz, três de bacalhau, três de cebola frita e três de pure de tomate indo ao forno pré-aquecido.

Por fim, ao servir, deita-se por cima o pão ralado que numa frigideira se fez absorver a manteiga por uns segundos, decorando com os ovos cozidos cortados em rodelas ou em quatro pedaços.

Bacalhau à Moda do Rei

Ingredientes:

- 400g de bacalhau;
- 200g de batatas;
- 1 tomate;
- 1 pimento;
- 1 cebola;
- 1 ovo;
- azeitona e salsa à gosto.

Modo de Preparar:

Dessalgue o lombo do bacalhau. Cozinhe o bacalhau durante 15 minutos e depois frite a posta em óleo suficiente para mergulhá-la por inteiro. O tomate (inteiro), a cebola (em rodelas), o ovo cozido e o pimento (cortado ao meio) são fritos. A batata é dourada. Enfeite o prato com as azeitonas e a salsa antes de servir.

Bacalhau do Abade

Ingredientes:

- ½ kg de bacalhau;
- cenoura
- cebola ralada
- miolo de pão;
- gema de ovo
- sal;
- pimenta;
- coentro
- queijo ralado.

Modo de Preparar:

Passar o bacalhau já dessalgado na máquina de moer e depois passar na manteiga em uma panela. Fazer um molho branco com a água do bacalhau, acrescentar cebola ralada, miolo de pão, gema de ovo, sal, pimenta, coentro, cenoura ralada e o bacalhau. Deixar cozinhando até chegar ao ponto. Polvilhar com queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

Lombos de Bacalhau Fresco

Para 6 pessoas

Ingredientes:

- 6 lombos de bacalhau fresco
- 2 dentes de alho
- 10 gr. de farinha
- ½ copo de vinho branco
- ½ copo de caldo de peixe (feito com espinhas e cabeça)
- ¼ kg de ervilhas
- 600 gr de amêijoas
- 2 ovos cozidos
- 12 pontas de aspargos
- ¼ kg de gambas limpas
- ½ dl. de azeite virgem extra
- sal

Modo de preparar:

Saltear os alhos picados no azeite. Temperar o peixe com sal, passá-lo pela farinha e colocá-lo no recipiente. Regar com o vinho e o caldo de peixe. Adicionar as gambas, os aspargos e a salsa. Ferver tudo junto com as ervilhas. Abrir as amêijoas numa frigideira grande e logo a seguir retirá-las do fogo. Juntá-las ao guisado. Servir com os ovos cortados em gomos.

Bacalhau Fresco na Grelha com Maionese

Para 6 pessoas

Ingredientes:

6 postas de bacalhau fresco com 1 cm de espessura
Óleo para untar a grelha
Sal

Molho:

2 gemas
½ l de azeite leve
1 colher de sopa de limão
Sal

Modo de preparar:

Untar muito ligeiramente a grelha com azeite e adicionar sal. Levá-la a fogo forte e colocar por cima as postas de peixe, passando-as de ambos os lados. Bater numa tigela as gemas de ovo com o sumo de limão e o sal. e deitar aos poucos o azeite, sem deixar de mexer para não desandar o molho. Servir com maionese.

Tortilha de Bacalhau Fresco

Para 6 pessoas

Ingredientes:

- 300 gr de bacalhau fresco
- ¼ kg de cebolas
- 6 ovos
- Sal
- 6 colheres de azeite

Modo de preparar:

Desfazer o peixe tirando-lhe todas as espinhas e a pele. Descascar e picar finamente a cebola e refogá-la no azeite até estar mole. Juntar então o bacalhau desfeito, deixar fritar levemente durante 2 minutos para que não fique demasiado seco, incorporar os ovos batidos, temperar com sal e fazer a tortilha deixando-a dourar de ambos os lados, para ficar bem suculenta.

Bacalhau Fresco com Cidra

Para 6 pessoas

Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau limpo
- 2 batatas grandes
- 1 prato de farinha
- ½ copo de azeite
- Sal

Molho:

- 1 cebola
- 1 pimento seco ou malagueta(demolhado em água durante 24 horas)
- 1 tomate
- 1 colher de chá de farinha
- 6 colheres de sobremesa de azeite
- Sal
- Um copo pequeno de cidra

Modo de preparar:

Descascar a cebola, os alhos e o tomate. Picá-los bem. Fritar levemente no azeite até ficarem moles. Juntar a colherzinha de farinha e a polpa do pimento. Deixar refogar e juntar a cidra. Passar tudo por um passador de purê. Temperar e enfarinhar os bocados de peixe. Fritá-los de ambos os lados no azeite até estarem ligeiramente dourados. Fritar em fogo branco as batatas descascadas e cortadas às rodela. Passá-las para um pirex e colocar em cima os bocados de bacalhau. Cobrir com o molho e levar para o forno.

Rabo de Bacalhau Fresco Recheado

Para 6 pessoas

Ingredientes:

- Rabo de bacalhau de 1,5 kg inteiro
- 250 gr de gambas descascadas
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 fatia de miolo de pão demolido em leite
- 1 ovo
- Sal

Modo de preparar:

Escamar o peixe, abri-lo ao meio e retirar-lhe a espinha. Cortar a cebola finamente e levá-la ao fogo em duas colheres de azeite. Retirá-la do fogo, juntar as gambas e a salsa, a fatia de pão esmagada e o ovo batido. Misturar tudo e temperar com sal. Colocar o rabo de bacalhau aberto ao meio numa superfície plana e distribuir o refogado sobre ele. Fechar e cozer bem as bordas. Colocar num tabuleiro de ir ao forno, regar com as 3 colheres de azeite, temperar com sal e levar ao forno previamente aquecido durante 20 minutos. Servir com tomates assados.

Almôndegas de Bacalhau Fresco

Para 6 pessoas.

Ingredientes:

- 500 gr de bacalhau fresco limpo
- 1 fatia de pão de forma molhado em leite
- ½ dente de alho pequeno
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- 2 ovos
- farinha para envolver
- óleo para fritar

Modo de preparar:

Desfazer o peixe. Desfazer a fatia de pão sobre o bacalhau. Picar o dente de alho. Bater os ovos. Misturar tudo com a salsa. Formar umas bolas, enfarinhá-las e fritá-las. Para o molho, fritar a fatia de pão e o alho inteiro. Num almofariz, moer as flores de açafão com o dente de alho e o pão frito. Temperar com sal. Deitar numa caçarola com 2 copos de água. Juntar as almôndegas e deixá-las ferver durante 5 minutos.

Bacalhau Fresco com Alhada à Galega

Para 2 pessoas

Ingredientes:

- 6 postas grandes de bacalhau fresco
- 12 batatas médias
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- ½ copo de azeite
- 1 colher rasa de pimentão doce
- 3 dentes de alho
- Sal

Modo de preparar:

Descascar as batatas e a cebola. Cortá-las aos bocados. Cobri-las com água, temperar com sal e juntar a folha de louro. Deixar cozer até que as batatas estejam tenras. Retirar o louro e a cebola. Juntar as postas de bacalhau e deixá-las ferver em fogo brando durante 4 minutos. Descascar os alhos e cortá-los em lâminas. Fritá-los no azeite sem deixar dourar, retirar a frigideira do fogo e juntar o pimentão.

Mexer bem e deixar repousar. Deitar esta alhada por cima do bacalhau, fazendo com o que o pimentão fique no fundo da caçarola.

Bacalhau Fresco em Vapor de Manjeriçã

Para 6 pessoas

Ingredientes:

- 6 lombos de bacalhau fresco de 200 gr cada
- 12 folhas de manjeriçã fresco
- Uns raminhos de salsa
- 3 alhos porros
- 3 cenouras
- 2 cebolas
- 1 cabeça e algumas espinhas de qualquer peixe branco
- Sal
- 100 gr de manteiga
- 2 gemas de ouro

Modo de Preparar:

Cozer as verduras e as espinhas de peixe num litro de água. Deixar ferver bastante tempo até obter menos da metade do líquido da panela. Temperar ao bacalhau com sal, dispor sobre cada lombo duas folhas de manjeriçã e levá-los a cozer em vapor. Bater as gemas com uma colherzinha de manteiga. Colocá-las em banho-maria e, sem deixar de bater, juntar o resto da manteiga até que o molho adquira uma consistência espessa. Retirar do fogo e juntar o caldo concentrado de peixe e umas gotinhas de limão. Distribuir sobre os pratos e colocar os lombos em cima.

Bacalhau à Portuguesa

Ingredientes:

- 5 postas de Bacalhau
- 100 gr manteiga
- 1 dl de azeite
- 100 gr cebolas picadas
- 1 dente de alho
- 1 pitada de salsa picada
- 750 gr de tomates migados e sem sementes
- 100 gr de arroz
- 2 dl de vinho branco

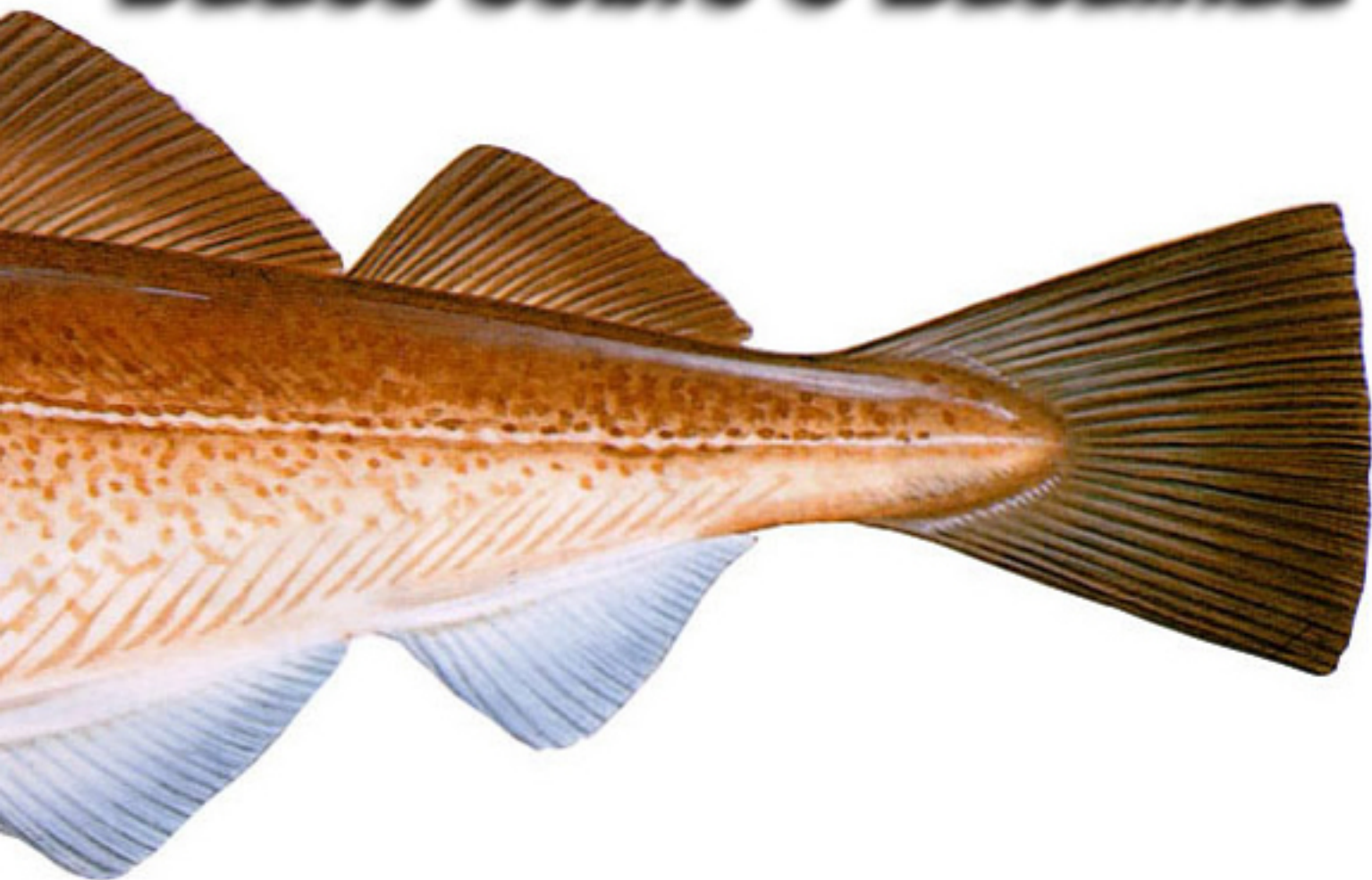
Modo de perparação:

Dividir o bacalhau fresco em postas de 250 grs.; temperá-las com sal e pimenta. Dispô-las numa caçarola de saltear, a manteiga, o azeite, a cebola picada e refogada em manteiga, um pequeno dente de alho esmagado, duas pitadas de salsa migada, os de tomates migados e sem sementes, o arroz, cozido em três quartos de água salgada e o vinho branco; cobrir a caçarola; pôr sobre lume vivo a cozer durante dez minutos sem destapar.

Passado este tempo, destapar a caçarola para fazer a redução, que deve estar pronta sempre ao mesmo tempo que o peixe, cuja cozedura completa exige dezoito minutos. Dispor o peixe numa travessa e cobri-lo com o molho e a guarnição.



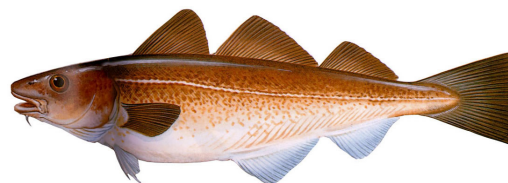
Dados sobre o Bacalhau





Bacalhau do Atlântico

Gadus Morhua



				Max	Min	Usual
Atlantic cod		Morue de l'Atlantique				
		Bacalau del Atlántico				
Peso (kg)				96	---	---
Weight						
Tamanho (cm)				200	35	---
Size						

Informação geral

Corpo alongado. Presença de três barbatanas dorsais e de um barbilho na mandíbula.

É comercializado em fresco, salgado seco e congelado.

Tipo de pesca - Arrasto e redes de emalhar

Dados Nutricionais

Nutritional data

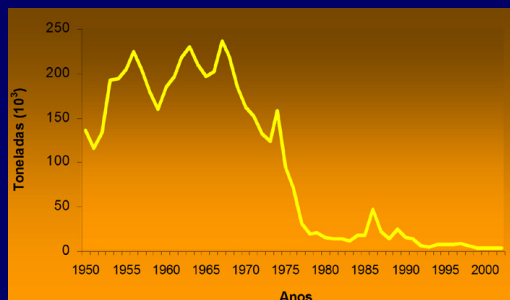
(/100 g)

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	84,7/354,5	112,8/471,9	130,8/547,1
Parte edível (%) Edible part	79,2	-	-
Gordura total (g) Total fat	0,4	0,1	0,2
Saturada (g) Saturated	0,10	0,02	0,04
n-3 (g)	0,21	0,03	0,07

Fishing gear - Trawl and gill nets

Desembarques em Portugal

Landings in Portugal



n-6 (g)	0,02	0,00	0,00
Colesterol (mg) Cholesterol	52,0	n.a.	n.a.
Proteína (g) Protein	19,0	26,2	30,2
Vitamina A (mg) Vitamin A	3,8	2,7	1,4
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,28	0,28	0,34
Potássio (mg) Potassium	36	21	40
Fósforo (mg) Phosphorus	116	103	169



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Humidade Moisture	76,2	70,0	62,6
Gordura Fat	0,4	0,1	0,2
Proteína Protein	19,0	26,2	30,2
Cinza Ash	3,4	3,2	5,9

Minerais (mg/100 g) *Minerals*

Ácidos gordos (mg/100 g) *Fatty acids*

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
14:0	3,6	0,9	2,1
15:0	0,6	0,1	0,3
16:0	76,5	10,8	27,3
17:0	0,7	0,2	0,0
18:0	11,6	2,5	5,5
Sat	102,3	14,5	35,3

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ca	33	121	196
P	116	103	169
Mg	23	31	57
Fe	0,2	0,6	0,5
Na	1483	1228	2245
K	36	21	40,0
Mn	<0,02	0,04	0,19
Cu	<0,03	1,40	0,90
Zn	0,8	1,1	1,2
Cl	1990	1749	2914

Aminoácidos totais (g/100 g) *Total amino acids*

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ác. aspártico (Asp)	3,1	2,8	2,9
Treonina (Thr)	1,3	1,3	1,3
Serina (Ser)	1,4	1,2	1,3
Ác. glutâmico (Glu)	4,6	4,1	4,5
Prolina (Pro)	2,0	1,0	1,5
Glicina (Gly)	2,2	1,5	1,8
Alanina (Ala)	1,9	1,6	1,9
Cistina+Cisteína (Cyss)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (Val)	1,6	1,6	1,7
Metionina (Met)	0,8	0,8	0,9
Isoleucina (Ile)	1,4	1,4	1,5
Leucina (Leu)	2,4	2,2	2,4
Tirosina (Tyr)	1,0	1,0	1,1
Fenilalanina (Phe)	1,2	1,1	1,1
Histidina (His)	0,5	0,4	0,6
Lisina (Lis)	2,7	2,4	2,6
Arginina (Arg)	2,1	1,8	2,1
Triptofano (Trp)	n.a.	n.a.	n.a.

16:1n-7	3,8	1,4	3,4
18:1	35,9	5,0	10,7
20:1n-9	0,2	2,4	5,2
20:1n-7	11,6	0,1	0,1
22:1	4,1	1,6	1,9
Mon	77,2	13,1	27,8
16:4n-3	4,8	0,1	0,3
18:2n-6	3,6	1,6	1,9
18:3n-3	1,3	0,2	0,4
18:4n-3	1,5	0,4	1,1
20:4n-6	8,2	1,0	2,1
20:5n-3	35,5	7,5	21,4
22:5n-3	3,0	0,7	1,3
22:6n-3	91,4	17,5	41,7
Pol	229,6	29,9	71,4
n-3	212,3	26,8	66,7
n-6	17,6	3,3	5,1
n-3/n-6	12,1	8,2	13,1

Vitaminas (/100 g) *Vitamins*

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
A (mcg)	3,8	2,7	1,4
E (mg)	0,28	0,28	0,34
D (mcg)	4,5	<0,70	<0,70
B1 (mg)	0,047	0,018	0,048
B2 (mg)	0,068	0,086	0,056
B6 (mg)	0,072	0,057	0,047
B12 (mcg)	0,95	n.a.	n.a.
Folatos (mcg)	8,1	5,7	9,9
Niacina (mg)	0,76	0,28	0,48

n.a. - não analisado

AE/ANE (essenciais/ não
essenciais)

0,9

1,0

0,9

Gastronomia *Gastronomy*

"...cozinhar é um jogo, uma ocupação divertida, de que se colhem os frutos a cada refeição ..."

Louissette Berthole

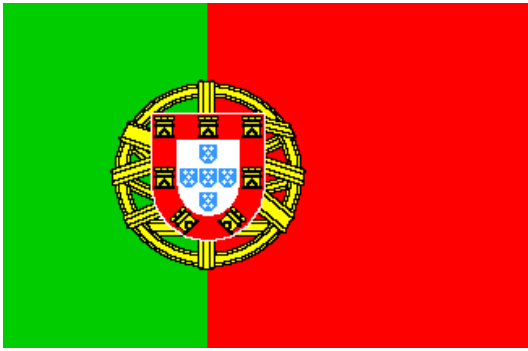
Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol



e para finalizar...





Bacalhau do Atlântico

Gadus morhua

Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau
- 2 tomates
- 1 pimento amarelo
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 12 batatas
- 1 cebola
- 100 g de azeitonas pretas descaroçadas

Para o molho:

- 1 dl de azeite
- ½ dl de vinagre
- dentes de alho descascados e picados
- sal e pimenta preta moída na altura



Confeção:

Demolhe o bacalhau em água fria, mudando por diversas vezes a água. Seque-o, depois, com um pano limpo. Abra os pimentos ao meio e remova as sementes.

Corte o tomate em quartos e limpe-o de sementes. Grelhe tomates e pimentos.

Asse, na grelha, as postas de bacalhau. Descasque a cebola e corte-a em rodela finas. Passe-as por farinha e sacuda o excesso. Frite-as em azeite quente. Escorra-as, depois, sobre papel absorvente de cozinha. Asse as batatas com casca. Uma vez assadas dê-lhes um pequeno murro. Coloque os ingredientes indicados para o molho dentro de um frasco de vidro com tampa. Agite-o, energicamente, de modo a ligar todos os ingredientes. Acrescente as azeitonas picadas. Emprate os ingredientes e deite por cima um pouco do molho, sirva bem quente.