



## Prego de Bacalhau Desfiado em Bolo do Caco

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- Legumes variados a gosto (courgette, cenoura, pimentos, feijão verde, tomate cherry)
- Azeite
- 4 unidade de Bolo de Caco (nesta receita, aromatizado com açafraão)

### Preparação

1. Escalde o bacalhau desfiado previamente descongelado, durante 1 minuto em água a ferver, sem adicionar sal. Escorra e reserve.
2. Na wok, salteie em azeite, a cebola laminada e os legumes a gosto, cortados finamente.
3. Numa frigideira anti-aderente, salteie em fio de azeite, os dentes de alho cortados grosseiramente. Adicione o bacalhau, mexa e mantenha 1 min.
4. Abra o bolo do caco a meio, aqueça as 2 metades na tostadeira, até ficar ligeiramente crocante.
5. Monte o prego, colocando uma cama de legumes salteados sobre uma metade do bolo do caco, seguida de uma camada de bacalhau desfiado e feche com a outra metade.

Receita da autoria de Elsa Guerra

## Produtos Associados



**Bacalhau  
Desfiado**

400 g