



## Quiche de Bacalhau



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado PESCANOVA
- Azeite e manteiga q.b.
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- ½ alho francês
- 100 g de Espinafres PESCANOVA
- 1 cenoura
- Sal e pimenta preta q.b.
- 100 ml de leite e 200 ml de natas
- 4 ovos
- 100 g de queijo emental
- 1 emb. massa quebrada

### Preparação

1. Descongelar o Bacalhau Desfiado, passar por água fria corrente e escorrer bem.
2. Amolecer em azeite a cebola cortada em meias-luas finas, o alho picado e o alho francês cortado em rodela. Depois, juntar os espinafres descongelados, bem escorridos e picados e a cenoura ralada, temperar de sal e saltear por 5 min.
3. Juntar o Bacalhau Desfiado descongelado com o leite. Bater os ovos com as natas, misturar o queijo emental ralado, temperar com pimenta e juntar ao bacalhau com o leite. Juntar também os legumes salteados. Mexer e retificar os temperos de sal e pimenta preta.
4. Forrar uma tarteira untada com manteiga com a massa quebrada, picar o fundo com um garfo e levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 5 min. Retirar, verter o recheio e levar ao forno a 180° C por mais 20 a 25 min.
5. Servir a quiche de bacalhau com salada.

## Produtos Associados



**Bacalhau  
Desfiado**

400 g