



Tortilha de Bacalhau



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para o Bacalhau e Batatas:

- Bacalhau Desfiado PESCANOVA 1 emb.
- Batatas 4 unid.

Para a Tortilha:

- Cebola 1 unid.
- Azeite q.b.
- Ovos 6 unid.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa q.b.

Para finalizar:

- Azeitonas pretas q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
420 Kcal	20 g	26 g	26 g

Preparação

Preparação do Bacalhau:

1. Descongele o **Bacalhau Desfiado Pescanova**.
2. **Passe** por **água fria** corrente e **escorra** bem.

Preparação das Batatas fritas:

3. **Descasque** as batatas, **lave-as e corte** em rodela finas.
4. **Enxugue-as e frite** até ficarem moles (sem dourarem).
5. **Escorra** bem em papel absorvente e **coloque** numa tigela grande.

Para a junção do Bacalhau e das Batatas:

6. Numa **frigideira** antiaderente, **aloure** a cebola picada em azeite.
7. Depois **junte** o **Bacalhau Desfiado** bem escorrido e salteie por 1 a 2 min.
8. **Acrescente** às **batatas fritas** e **envolva** com cuidado.
9. Numa tigela **bata** os **ovos**, **temperando a gosto** com sal, pimenta preta moída na hora e salsa picada.
10. **Junte** os ovos ao **Bacalhau Desfiado** com as **batatas**.

Preparação da Tortilha:

11. **Unte** a **frigideira** antiaderente com azeite.
12. Deixe **aquecer** e **verta** o preparado da tortilha.
13. **A seguir, cozinhe** em lume brando a médio até os **lados começarem a ficar dourados**.
14. Depois, **deslize** a tortilha para um prato (ou uma superfície plana).
15. **Coloque-a** na **frigideira** para **cozinhar** o outro lado (repita este processo se necessário).

Para finalizar:

16. **Sirva** com **azeitonas pretas**.

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g