



## Bacalhau à Brás com legumes



30 min



Média



4 pessoas



3.4

### Ingredientes

bacalhau desfiado demolido ultracongelado 400 g  
Pingo Doce

azeite 2 c. de sopa

alho 2 dente

cebola em cubos congelada Pingo Doce 100 g

alho-francês 200 g

curgete 200 g

sal 1 c. de chá

pimenta de moinho 1 q.b.

ovo M 4 unid.

batata frita palha Pingo Doce 150 g



1 q.b.

### Preparação

#### Passo 1

Cubra o bacalhau com água a ferver e reserve.

#### Passo 2

Deite o azeite numa frigideira larga e funda, antiaderente, e leve-o ao lume com os dentes de alho descascados e picados, a cebola e o alho-francês cortado em rodela finas. Cozinhe sobre lume médio, mexendo ocasionalmente.

#### Passo 3

Ao mesmo tempo, lave a courgette e rale-a em fios no crivo mais largo do ralador. Junte-a à frigideira com os legumes e tempere com metade do sal e pimenta moída na altura.

#### Passo 4

Entretanto, escorra o bacalhau e desfaça-o em lascas finas. Acrescente-o aos legumes na frigideira. Misture bem e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos sobre lume médio a forte, mexendo ocasionalmente.

#### Passo 5

Parta os ovos para uma taça, tempere-os com o restante sal e pimenta e bata-os com um garfo até estarem bem desfeitos.

#### Passo 6

Misture a batata-palha no cozinhado e adicione os ovos batidos envolvendo-os bem. Cozinhe durante cerca de 5 minutos deixando confeccionar os ovos até que estejam

**Passo 7**

Salpique generosamente com salsa picada e decore com as azeitonas.

## Sabia que...

**Dica**

A courgette e o alho-francês intensificam a experiência gastronómica do tradicional bacalhau à Brás.

### O nível global de ameaça das espécies de bacalhau é vulnerável?

O nível de risco de extinção das espécies tem como base os dados de abril de 2023 da [Lista Vermelha da União Internacional para a Conservação da Natureza e dos Recursos Naturais](#) (IUCN).

Para tal, foi usada a [Ferramenta Integrada de Avaliação da Biodiversidade](#) (IBAT), fornecida pela BirdLife International, Conservation International, IUCN e UNEP-WCMC.

No momento da compra verifique na etiqueta qual a espécie que está a adquirir. Saiba mais sobre a Política de Pescado Sustentável do Pingo Doce [aqui](#).

