

receita Saudável do mês



março '17

BACALHAU COM VINHO DO PORTO

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O bacalhau é um dos alimentos característicos da cozinha tradicional portuguesa. Um método de conservação bastante antigo e que permite preservar as suas propriedades nutricionais é a salga, contudo para eliminar o sal em excesso deverá ser realizada uma demolha eficiente (tempo mínimo de 24/48 horas e em mais que uma água). À semelhança de outros peixes, é um alimento de fácil digestão, especialmente rico em gordura polinsaturada, destacando-se o ácido gordo ómega 3. É igualmente fonte de minerais, vitaminas e proteínas de elevada qualidade.

Para evitar produtos como natas, maionese, manteiga ou óleo na confeção deste peixe, prefira a utilização de azeite e ervas aromáticas.

Ingredientes:

3 cebolas em rodela finas | 6 dentes de alho | 3 colheres de sopa de azeite | 350g juliana de lombarda e cenoura | 30g sultanas ou passas sem grainha | 0,3dl vinho do Porto | q.b. sal | q.b. pimenta | 1 colher de sobremesa de pimentão-doce | 400g bacalhau demolhado | 400g batatas em cubos | q.b. óleo | 30g amêndoa laminada levemente torrada.

Modo de preparação:

Coloque as sultanas de molho no Vinho do Porto. Aqueça o azeite num tacho, junte os alhos e as cebolas. Adicione a juliana de lombarda e cenoura e deixe cozinhar até a couve amolecer. Junte as passas e o vinho do Porto e tempere com sal, pimenta e colorau. Tape e deixe ferver suavemente durante 10 minutos. Adicione o bacalhau demolhado, volte a tapar e deixe ferver mais 6 a 8 minutos. Frite um punhado de batatas de cada vez até estarem douradas. Escorra-as sobre papel absorvente. Finalização - Na altura de servir, polvilhe o bacalhau com amêndoa laminada levemente torrada e acompanhe com as batatas e os legumes.

Fonte: Adaptado de Associação Portuguesa dos Nutricionistas (www.apn.org.pt)