

# BACALHAU DOURADO COM PICADINHO DE AZEITONAS PRETAS, CEBOLA E TOMATE

04

## RECEITAS EM MARCHA



## INGREDIENTES



1 PESSOA

### Salteado:

100g de bacalhau dessalado desfiado

1/2 cebola

1 dente de alho

2 ovos

1 batata

Um punhado de salsa picada

Azeite

Sal e pimenta preta

### Picadinho:

60 g de azeitonas pretas sem caroço

1/4 de cebola

1 tomate

## PASSOS A SEGUIR

### 1 Saltear:

Picar o alho. Cortar a cebola em juliana. Cortar a batata muito fina, tipo batata palha. Numa frigideira com uma boa quantidade de azeite refogar os alhos. A seguir, incorporar a cebola em juliana, sal, pimenta e deixamos cozinhar. A seguir, fritamos as batatas palha em azeite. Uma vez fritas, retiramo-las e escorremo-las. Adicionamos agora o bacalhau, mexemos e adicionamos as batatas palha. Refogamos um minuto.

### 2 Adicionar o ovo:

Enquanto salteamos, batemos o ovo e adicionamos à frigideira. Refogamos bem para o ovo ficar cozinhado, adicionamos a salsa picada, temperar com sal e pimenta e está pronto para comer.

### 3 Picar:

Juntar todos os ingredientes e picá-los finamente. Regá-los com azeite, sal e pimenta, e servir por cima do prato de bacalhau.

Se quiser fazer esta receita para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades pelo número de pessoas que vão comer.

#CuidaDaSua  
**DIETA**  
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em  
[www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada)