

EMPADÃO DE BACALHAU COM PURÉ DE GRÃO-DE-BICO

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão-de-bico cozido
- 500 gramas de bacalhau desfiado demolhado (pode substituir por pescada, peru, frango, camarão ou outra fonte proteica a gosto);
- 1 embalagem de espinafres frescos (200 g)
- 1 talo de alho francês
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- Condimentos a gosto (alho, salsa/coentros, pimentão-doce, pimenta, louro)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar a cebola partida às rodelas com 1 colher de sobremesa de azeite, alho, louro e pimentão-doce. Acrescentar o bacalhau quando a cebola estiver translúcida e reservar assim que estiver cozinhado
- 2º Partir o pimento e o alho francês em rodelas finas e ralar a cenoura. Saltear com 1 colher de sobremesa de azeite e alho. Quando apresentarem uma textura macia acrescentar os espinafres e deixar cozinhar até diminuírem de volume
- 3º Triturar o grão-de-bico, um dente de alho e um molho de salsa/coentros frescos num processador de alimentos (se necessário acrescentar água, leite ou bebida vegetal para acertar a consistência)
- 4º No fundo de uma travessa começar por colocar uma camada fina de puré de grão, seguida de uma camada de bacalhau e uma camada de legumes salteados. Terminar com uma camada de puré de grão-de-bico
- 5º Levar ao forno até ficar ligeiramente dourado
- 6º Sugestão: iniciar a refeição com um prato de sopa de legumes e acompanhar com uma salada de alface, rúcula, tomate e cebola.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (404 g)	% DR
ENERGIA	74 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	71 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	5 %
GORDURA	1 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	36 %
SÓDIO	87 mg	353 mg	15 %