

# BACALHAU FRESCO AO FORNO

## INGREDIENTES

### PURÊ DE BATATAS:

Purê de batatas: 2 batatas inglesas grandes

1 caixa creme de leite ou 200ml de leite

3 colheres (sopa) margarina ou manteiga

1 colher (sopa) de queijo ralado

### BACALHAU REFOGADO:

Bacalhau refogado: 400 g de bacalhau congelado fresco

1 colher (chá) de sal

pimenta branca fresca a gosto (ou qualquer pimenta fresca)

5 folhas de repolho picado

100 g de couve flor (5 brotos)

1 cebola picada

10 azeitonas descarapadas e picadas

1 xícara (chá) de pimentão verde picado

4 colheres (sopa) de polpa de tomate

100 g de ricota

5 colheres de azeite de oliva

1 colher (sopa) de orégano

3 colheres (sopa) de queijo ralado

## MODO DE PREPARO

### PURÊ DE BATATAS:

Purê de batatas: Cozinhe as batatas com pele na pressão por 10 minutos, ou seja, após a panela pegar pressão deixe cozinhar por 10 minutos.

Após cozidos, retire a pele e esmague até ficar totalmente amassado.

Adicione todos os outros ingredientes e misture bem, até ficar homogêneo.

Coloque o purê em um refratário médio para lasanha.

### BACALHAU:

Bacalhau: 1 hora antes de começar todo o processo, deixe o bacalhau descongelando com o sal bem espalhado sobre ele.

Dica: enquanto a batata cozinha, você pode fazer o processo abaixo

Depois de descongelado, remova a pele do bacalhau e corte em cubinhos.

Em uma panela anti aderente, deixe o bacalhau em fogo baixo e vá mexendo por aproximadamente 10 minutos, até ele soltar quase toda sua água.

Enquanto mexe, adicione a pimenta.

Em outra panela e com fogo alto, frite a cebola no azeite até dourar.

Adicione o repolho, o pimentão e a ricota.

Misture bem por 1 minuto.

Adicione as azeitonas, couve flor, orégano e polpa de tomate.

Continue misturando por 3 minutos.

Adicione o bacalhau e mexa bastante.

Ainda quente, coloque todo o refogado de bacalhau sobre o purê de batatas.

Misture tudo.

Coloque queijo ralado.

Leve ao forno por 20 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20555-bacalhau-fresco-ao-forno.html>