

Por Rui Marques

AS MELHORES RECEITAS COM
BACALHAU
da Noruega





Olá, família!

Se me perguntarem qual é o ingrediente que mais representa a tradição, o conforto e os almoços de domingo em Portugal, a resposta é quase unânime: **o Bacalhau!** É o nosso **'Fiel Amigo'** e uma estrela indiscutível em qualquer **cozinha portuguesa**.

No entanto, sei bem o que pensam: **'O bacalhau é delicioso, mas dá tanto trabalho...'**

É aí que entra a Pitada do Pai!

Neste eBook – "As Melhores Receitas de Bacalhau d'A Pitada do Pai" – o nosso desafio foi precisamente esse: honrar a tradição do bacalhau, mas adaptá-la ao corrúpio do dia a dia.

Esqueça as horas intermináveis na cozinha. Aqui, vai encontrar uma seleção das minhas melhores receitas com bacalhau, pensadas para serem **simples, rápidas, saudáveis e, claro, deliciosas para miúdos e graúdos.**

Desde o clássico bacalhau com natas (na versão saudável!) até aos pratos mais inesperados e rápidos para aqueles dias em que o tempo é escasso, garantimos que este eBook será o seu novο melhor amigo na cozinha.

Preparado(a) para transformar um peixe seco num banquete familiar? Pegue no seu bacalhau, no sorriso e comece a cozinhar!"



ÍNDICE

- 1 O melhor Bacalhau da Noruega assado com crosta de broa
- 2 Bacalhau da Noruega crocante com 5 ingredientes
- 3 Bacalhau da Noruega espiritual com camarão
- 4 Pão recheado com Bacalhau da Noruega
- 5 Bacalhau da Noruega com natas e legumes
- 6 Bacalhau da Noruega na abóbora
- 7 Risotto de Bacalhau da Noruega e espinafres
- 8 Bacalhau da Noruega de Natal
- 9 Bacalhau da Noruega à Zé do Pipo
- 10 Bacalhau da Noruega com espinafres económico
- 11 Bacalhau da Noruega gratinado
- 12 Brás de legumes e Bacalhau da Noruega
- 13 Bacalhau da Noruega à lagareiro na Air Fryer
- 14 Bacalhau da Noruega confitado com migas de espargos
- 15 Torricado de Bacalhau da Noruega
- 16 Meia desfeita com Bacalhau da Noruega
- 17 Crumble de Bacalhau da Noruega, abóbora e chouriço
- 18 Torta de Bacalhau da Noruega
- 19 Soufflé de Bacalhau da Noruega low carb
- 20 Bacalhau da Noruega gratinado desperdício zero
- 21 Pataniscas de Bacalhau da Noruega
- 22 Tártaro de Bacalhau da Noruega com manga
- 23 Canja de Bacalhau da Noruega com arroz e espinafres
- 24 Estufado de grão com Bacalhau da Noruega e ovo escalfado
- 25 Pastéis de Bacalhau da Noruega e queijo
- 26 Bacalhau da Noruega à minhota na Air Fryer



O melhor Bacalhau da Noruega assado com crosta de broa

Clássico, dourado e irresistível – um verdadeiro hino à tradição.

Ingredientes :

- 2 Lombos Bacalhau da Noruega
- 1/2 Broa de milho
- 2 Dentes de alho
- Salsa
- Fio de azeite
- Batatas para assar
- Mistura de legumes
- Feijão verde
- Camarões a gosto
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta

Passos:

1. Comece por secar bem o Bacalhau da Noruega para retirar o excesso de água da demolha.
2. Triture a broa de milho, com um dente de alho, salsa, fio de azeite até obter uma consistência tipo crumble.
3. Num tabuleiro de forno, coloque um fio de azeite e coloque o Bacalhau da Noruega com a pele virada para baixo. Por cima, coloque o crumble, pressione bem e leve ao forno 20 / 25 minutos a 180°C.
4. Numa frigideira, coloque um fio de azeite, salteie os legumes e adicione o feijão verde já cozido. Reserve e na mesma frigideira salteie os camarões com um fio de azeite e um dente de alho.
5. Retire as batatas assadas do forno e dê-lhes uns murro!
6. Para empratar, comece por colocar os legumes, em seguida as batatas e o delicioso bacalhau com broa. Finalize com os camarões e salsa picada.



Bacalhau da Noruega crocante com 5 ingredientes

Poucos ingredientes mas uma explosão de sabores!

Ingredientes :

- 2 Lombos de Bacalhau da Noruega
- 600 g Batata ou 1 couve flor
- 1 Cebola
- 80 g Espinafres
- 200 ml Natas ou bechamel saudável
- 7 Folhas de massa filo
- Fio de azeite

Passos:

1. Comece por cozer os lombos de Bacalhau da Noruega.
2. Após estarem cozidos, retire e aproveite a água da cozedura para cozer as batatas em cubos. Coza e reserve.
3. Salteie a cebola, com o azeite e os espinafres. Adicione as batatas.
4. Retire as espinhas ao Bacalhau da Noruega e junte ao preparado.
5. Adicione as natas ou bechamel saudável, envolva e coloque num tabuleiro.
6. Pincele folhas de massa filo, amasse as folhas e coloque por cima do Bacalhau da Noruega.
7. Leve ao Forno ou à Air Fryer, cerca de 10 minutos ou até ficar douradinho.

Bacalhau da Noruega espiritual com camarão



SEAF
FROM
NORWAY
LDA

Um toque de mar e conforto em cada garfada.

Ingredientes :

- 3 Lombos Bacalhau da Noruega
- 1 Cebola
- 2 Alho francês
- 125 g Miolo de camarão
- Espinafres
- Natas ou Bechamel saudável
- Azeite
- 1 Broa de milho

Passos:

1. Coza os lombos de Bacalhau da Noruega.
2. Salteie a cebola e o alho francês, adicione o Bacalhau da Noruega às lascas, o miolo de camarão, os espinafres e a broa. Envolve tudo e deixe ganhar sabor.
3. Finalize com natas ou bechamel saudável e queijo ralado...
4. Leve à Air Fryer ou ao forno 12 ou 20 minutos a gratinar a 200°C (respetivamente).



Pão recheado com Bacalhau da Noruega

Aquela receita que transforma um simples pão num momento de partilha.

Ingredientes :

- 200 g Sobras de Bacalhau da Noruega
- 1 Cebola roxa
- 2 Dente de alho
- 1 Pitada de salsa picada
- 100 g Camarão cozido
- 3 Colheres de sopa queijo creme
- 1 Colher de sopa maionese ou iogurte
- 1 Pão
- Queijo ralado

Passos:

1. Numa taça, coloque a cebola roxa picada, o Bacalhau da Noruega desfiado, o alho picado, a salsa picada e o camarão cozido.
2. Junte o queijo creme, a maionese ou o iogurte e envolva bem.
3. Corte a parte de cima de um pão inteiro, retire o miolo e coloque o recheio. Polvilhe com queijo ralado.
4. Leve a gratinar ao forno ou à Air Fryer até dourar.



Bacalhau da Noruega com natas e legumes



Cremoso, reconfortante e com o sabor das refeições em família.

Ingredientes :

- 2 Embalagens de Bacalhau da Noruega desfiado
- 1 Cebola roxa
- 2 Curgetes
- 8 Cenoura
- 125 g Tirinhas de bacon
- 1 Embalagem creme de soja
- Azeite
- 1 pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta
- Queijo ralado
- Pão ralado (opcional)

Passos:

1. Numa frigideira coloque o bacon até derreter e, de seguida, junte azeite e cebola e deixe saltear.
2. Adicione o Bacalhau da Noruega desfiado, ou em lombos previamente cozido, e mexa bem.
3. Junte os legumes ralados e retifique temperos. Deixe cozinhar uns minutos e adicione o creme de soja.
4. Envolve bem e coloque num tabuleiro de forno.
5. Adicione queijo e o pão ralado (opcional), e leve ao forno 20 minutos a 200°C, para gratinar.



Bacalhau da Noruega na abóbora



Surpreendente por fora, irresistível por dentro.

Ingredientes :

- 1 Abóbora
- 2 Postas Bacalhau da Noruega
- 10 Camarões
- 1 Broa de milho pequena
- Grelos ou espinafres
- 4 Tomates maduros
- Fio Azeite
- Alho
- Coentros

Passos:

1. Comece por cortar o “tampo” de uma abóbora e de seguida retire as sementes do interior.
2. Adicione um fio de azeite, tempere com sal, envolva em papel de alumínio e leve ao forno a assar cerca de 45 minutos a 180°C.
3. Enquanto a abóbora está no forno, coza o Bacalhau da Noruega e, na mesma água, o camarão que vai aromatizar o recheio.
4. Esfarele a broa de milho para uma taça e aproveite as partes mais duras para fazer um crumble.
5. Adicione os grelos salteados, os dentes de alho picados, o tomate picado, o caldo de Bacalhau da Noruega e o camarão e envolva bem.
6. Adicione o Bacalhau da Noruega já desfiado, o camarão e o restante caldo.
7. Tempere com sal e pimenta.
8. Retire a abóbora do forno e coloque o recheio.
9. Para o crumble, basta triturar a côdea de broa com coentros e azeite. Leve ao forno 15 minutos.





Risotto de Bacalhau da Noruega e espinafres

Textura perfeita e sabor que aquece a alma.

Ingredientes :

- 2 Postas postas de Bacalhau da Noruega
- 150 g Espinafres
- Tomate seco
- 1 Cebola
- 300 g Arroz risotto (ou carolino)
- 100 ml Vinho branco
- 2/3 Chávena queijo Mascarpone e queijo ralado
- Salsa

Passos:

1. Coza o Bacalhau da Noruega para fazer o caldo para o risotto.
2. Salteie os espinafres com azeite.
3. Para o risotto, salteie a cebola e uns pedaços de tomate seco (pode fazer com bacon ou chouriço se preferir).
4. Adicione o arroz, deixe fritar uns minutos e refresque com vinho branco. Deixe o álcool evaporar e comece a pôr o caldo.
5. Mexa até estar cozinhado.
6. No final, junte os espinafres, o queijo Mascarpone e o queijo ralado.
7. Finalize com legumes salteados para dar cor e enriquecer o prato (abóbora e milho, por exemplo) ou pedaços de tomate seco.

Bacalhau da Noruega de Natal



O sabor que junta a família à mesa.

Ingredientes :

- 2 Postas Bacalhau da Noruega cozido
- 800 g Grão de bico cozido
- 200 g Espinafres
- 2 Dentes de alho laminados
- Azeite
- Cominhos a gosto

Passos:

1. Desfie o Bacalhau da Noruega previamente cozido.
2. Com a ajuda dum robô de cozinha ou picadora, triture o grão até obter um puré. Tempere a gosto com um pouco de cominhos. Reserve.
3. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e salteie os espinafres. Reserve.
4. Noutra frigideira, coloque um fio de azeite, o Bacalhau da Noruega e os dentes de alho laminados (não muito fino, para não queimar). Deixe alourar um pouco e ganhar sabor.
5. Para emprarar, comece por colocar puré de grão, os espinafres e o Bacalhau da Noruega.



Bacalhau da Noruega à Zé do Pipo



Um clássico reinventado para conquistar corações.

Ingredientes :

- 2 Lombos Bacalhau da Noruega
- Farinha
- Leite ou bebida vegetal
- 1 Cebola
- 1 Dente de alho
- Azeite
- 300 g Batata
- 300 g Couve flor
- Noz moscada, sal e pimenta a gosto
- 2 Colheres de sopa maionese
- Salsa picada

Passos:

1. Comece por secar bem o Bacalhau da Noruega. Passe-o por leite e farinha e sele na frigideira de ambos os lados ou coloque na Air Fryer 10 minutos a 200°C.
2. À parte, coza batata e couve flor, retire a água e triture bem para preparar um maravilhoso puré (menos calórico). Tempere com noz moscada, sal e pimenta.
3. Na frigideira, junte alho, cebola, azeite e refogamos bem.
4. Coloque o puré de batata e couve flor num prato de barro, por cima o bacalhau, o refogado e uma colher de maionese e programamos 10 minutos na Air Fryer ou no forno.



Bacalhau da Noruega com espinafres económico



Sabor de luxo com orçamento amigo.

Ingredientes :

- 400 g Batata em cubos congelada ou 400 g de grão
- Espinafres
- 2 Postas Bacalhau da Noruega
- 1 Cebola

Molho bechamel:

- 400 ml Bebida vegetal ou leite
- 2 Colheres de sopa amido de milho ou farinha de arroz
- Queijo ralado
- Noz moscada a gosto

Passos:

1. Comece por preparar as batatas em cubos, com um fio de azeite na frigideira. Reserve.
2. Na mesma frigideira junte azeite e cebola às rodelas. Adicione o Bacalhau da Noruega desfiado e deixe cozinhar.
3. Junte os espinafres e envolva bem.
4. Na mesma frigideira, adicione a bebida vegetal e junte as colheres de sopa de amido de milho, vá mexendo e deixe engrossar. Adicione o queijo ralado e tempere com noz moscada.
5. Num tabuleiro de forno, coloque as batatas e o Bacalhau da Noruega por camadas e cubra com o restante queijo ralado.
6. Leve ao forno a gratinar cerca de 20 minutos.



Bacalhau da Noruega gratinado



Um abraço de sabor, com a crosta dourada que todos adoram.

Ingredientes :

- 400 g Bacalhau da Noruega Seco
- 600 g Couve flor
- 400 g Espinafres congelado
- 250 ml Queijo Quark, ou natas de soja ou molho "branco" caseiro
- Fio azeite
- Queijo ralado (opcional)
- Pão ralado (opcional)
- 100 g Miolo de camarão (opcional)
- Sal, pimenta, noz moscada a gosto

Passos:

1. Comece por cozer a couve flor e o Bacalhau da Noruega.
2. Numa tabuleiro, coloque 1 fio de azeite, a couve flor e os espinafres congelados.
3. Adicione o Bacalhau da Noruega desfiado, as natas/queijo Quark. Tempere com pimenta e noz moscada e envolva bem
4. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a gratinar 20 / 25 minutos a 180/200°C.





Brás de legumes e Bacalhau da Noruega

Colorido, leve e cheio de energia.

Ingredientes :

- 500 g de Bacalhau da Noruega
- Batata palha (opcional), pode substituir por couve coração cortada fininha
- 1 Alho francês (às rodelas)
- 1 Cebola (às rodelas)
- 1 Cenoura pequena (ralada)
- 4 Ovos
- 1 Fio de azeite
- Salsa picada

Passos:

1. Comece por colocar numa frigideira um fio de azeite e junte a cebola em meias luas, junte mais azeite (se necessário) e deixe alourar.
2. Adicione o alho francês e o Bacalhau da Noruega em lascas e deixe cozinhar um pouco.
3. Junte a cenoura ralada e o ovo batido, envolva bem até ficar cozinhado.
4. Sirva com salsa picada por cima e azeitonas.

Bacalhau da Noruega à lagareiro na Air Fryer

O sabor de sempre, agora mais leve e pronto em minutos.

Ingredientes :

- 2 Lombos de Bacalhau da Noruega demolhado
- 6 a 8 Batatinhas pequenas
- 4 Dentes de alho (com casca)
- Azeite virgem extra generoso
- 1 Folha de louro
- 1 Pitada de flor de Sal
- 1 Pitada de pimenta preta moída
- Salsa fresca (opcional)

Passos:

1. Pré-coza as batatas com casca em água a ferver durante 10 / 12 minutos. Devem ficar semi-cozidas. Escorra bem.
2. Leve as batatas à Air Fryer a 190°C por cerca de 10 / 12 minutos, até ficarem douradas e crocantes. Retire e dê um pequeno “murro” em cada uma. Regue com azeite quente e polvilhe com flor de sal.
3. Entretanto, pincele os lombos de Bacalhau da Noruega com azeite, junte os alhos e o louro e leve à Air Fryer a 200°C por 8 / 10 minutos, até a pele dourar e o Bacalhau da Noruega começar a lascar.
4. Sirva o Bacalhau da Noruega com as batatas, regue tudo com azeite quente, espalhe os alhos assados e adicione mais uma pitada de flor de sal para realçar os sabores.





Bacalhau da Noruega confitado com migas de espargos

Elegância e sabor em cada detalhe.

Ingredientes :

- 2 a 3 Lombos Bacalhau da Noruega
- Azeite
- 3 Dentes de alho
- 1 Folha Louro
- 1 Molho espargos
- 1 Chávena flocos de aveia
- 1/2 Broa de milho
- 3 Colheres de sopa polpa de tomate
- Coentros
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta

Passos:

1. Para confitar o Bacalhau da Noruega, coloque-o num tacho e cubra com azeite, adicione o louro, alho e grãos de pimenta e deixar cozinhar sem ferver (até 25 minutos).
2. Num tacho coloque um fio de azeite e o dente de alho esmagado, junte os coentros e os espargos. De seguida a polpa de tomate.
3. Adicione a broa de milho e a aveia e vá mexendo, cubra com água e vá mexendo.
4. Retifique os temperos antes de servir.
5. Sirva as migas de tomate com coentros, o Bacalhau da Noruega lascado e espargos.

Torricado de Bacalhau da Noruega



Sabor genuíno, tradição em cada pedaço de pão.

Ingredientes :

- 2 Lombos de Bacalhau da Noruega
- 1 Pão
- 1 Pimento
- 1 Cebola roxa
- Azeite
- 2 Dentes de alho
- Coentros/salsa a gosto

Passos:

1. Comece por partir o pimento em tiras e assar no forno, na temperatura máxima, em modo grill.
2. Coloque água a ferver e escale o Bacalhau da Noruega durante 5 minutos.
3. Numa frigideira quente, aromatize o azeite com o alho e coloque as fatias de pão.
4. Coloque o pimento assado no pão e por cima o Bacalhau da Noruega em lascas.
5. Disponha umas fatias finas de cebola roxa.
6. Serva com coentros/salsa picados.



Meia desfeita com Bacalhau da Noruega

Um prato simples, com alma e história.

Ingredientes :

- 400 g Bacalhau da Noruega (de preferência, abas)
- 400 g Grão-de-bico cozido
- 1 Cebola picada
- Salsa picada
- Fio de azeite
- 1 Pitada de sal
- 3 Ovos

Passos:

1. Comece por cozer as abas do Bacalhau da Noruega. Depois de cozido, desfie-o com as mãos ou com a ajuda de um garfo.
2. Numa taça grande, junte o grão cozido, a cebola picada e a salsa.
3. Tempere com um fio generoso de azeite e uma pitada de sal. Depois, envolva bem.
4. Adicione o Bacalhau da Noruega desfiado e misture tudo muito bem.
5. Finalize com os ovos cozidos às rodelas por cima.



Crumble de Bacalhau da Noruega, abóbora e chouriço

Crocante, ousado e absolutamente delicioso.

Ingredientes :

- 1 Lombo de Bacalhau da Noruega
- Rodelas de chouriço
- 1 Couve coração ou chinesa
- 200 g Abóbora em cubinhos

Crumble:

- 1 Broa
- Salsa
- Alho
- Azeite

Passos:

1. Comece por cozinhar o Bacalhau da Noruega.
2. Num tacho, salteie o chouriço, a couve, a cebola e a abóbora e deixe cozinhar.
3. Assim que o Bacalhau da Noruega estiver cozido, desfie, junte ao preparado e envolva bem.
4. Coloque numa marmitta ou num pirex e adicione o crumble por cima.
5. Sirva assim ou leve ao forno a gratinar.



Torta de Bacalhau da Noruega



SEAF
FROM
NORWAY
©

Um prato saboroso e perfeito para surpreender.

Ingredientes :

- 1 Lombo Bacalhau da Noruega cozido
- 4 Ovos
- 2 Colheres de sopa iogurte, queijo creme ou natas
- 1/4 Chávena azeitonas
- 1/2 Cebola picada
- 4 Colheres de sopa farinha
- Orégãos
- Queijo ralado
- Azeite

Passos:

1. Coza o Bacalhau da Noruega, seco ou ultracongelado e deixe arrefecer.
2. Numa taça, coloque ovos, iogurte, salsa, cebola e envolva. Adicione farinha e mexa bem. Junte o fiel amigo dos portugueses, o Bacalhau da Noruega, finalize com azeitonas e queijo ralado.
3. Pode fazer no forno ou na Air Fryer e olhe bem esta maravilha.



Soufflé de Bacalhau da Noruega low carb



Leve como o ar, mas cheio de sabor.

Ingredientes :

- 3 Latas Bacalhau da Noruega em azeite virgem extra e alho Bom Petisco
- 4 Ovos
- 1 Cebola
- 1 Florete brócolos cozido
- 1 Florete couve flor
- Queijo ralado (opcional)
- 4 Colheres de sopa farinha ou farinha de amêndoa
- 50 ml Leite ou bebida vegetal
- 1 Folha louro
- 1 Pitada de sal
- 1 Pitada de pimenta

Passos:

1. Numa frigideira, comece por colocar cebola partida e adicione o azeite da conserva Bom Petisco. Adicione uma folha de louro e deixe ganhar sabor.
2. Junte os brócolos e a couve flor já cozidos (ou outros legumes a gosto), e envolva bem.
3. Retire o louro, adicione o leite e o queijo ralado e esmague tudo.
4. Junte a conserva de Bacalhau da Noruega e farinha e vá mexendo até engrossar.
5. Retire do lume, junte as gemas e envolva bem.
6. À parte bata as claras em castelo e envolva gentilmente com o restante preparado.
7. Leve ao forno 15/20 minutos a 180°C ou até dourar.



Bacalhau da Noruega gratinado desperdício zero

Sabor incrível e consciência tranquila.

Ingredientes :

- Sobras de Bacalhau da Noruega (ou 2 postas de Bacalhau da Noruega)
- ½ Couve coração ou couve chinesa
- Cenoura ralada
- 1 Cebola roxa
- 300 g Grão cozido
- 2 Dentes de alho
- 1 Folha Louro
- Azeite
- Sumo de limão
- 2 Colheres de sopa molho de Soja
- Molho branco caseiro (ou natas de soja ou de arroz)
- Cominhos
- Sobras de broa (ou sobras de pão ou pão ralado)

Passos:

1. Numa frigideira comece por colocar um fio de azeite, adicione alho, louro e o Bacalhau da Noruega desfiado. Envolve bem, deixe ganhar sabor, retire e reserve.
2. Na mesma frigideira, coloque azeite, cebola roxa e couve ripada, envolva bem e adicione molho de soja.
3. Junte cenoura ralada mexa bem e deixe cozinhar.
4. Num tabuleiro de forno coloque o grão, tempere com sumo de limão e cominhos.
5. Adicione o Bacalhau da Noruega e o salteado de legumes e distribua pelo tabuleiro.
6. Cubra com molho branco saudável, finalize com crumble de broa e leve ao forno a tostar.



Pataniscas de Bacalhau da Noruega

Estaladiças por fora, macias por dentro – um vício!

Ingredientes :

- 2 Postas Bacalhau da Noruega
- 1 Cebola
- Salsa
- 75 g Farinha
- Óleo/azeite
- Água do Bacalhau

Arroz de feijão:

- 2 Chávenas arroz carolino
- 200 ml Vinho branco
- 400 ml Molho de tomate
- 1 Cebola
- Azeite
- 1 Folha de louro
- Salsa
- ½ Couve
- 300 g Feijão encarnado

Passos:

1. Coloque a água a ferver e deixe o Bacalhau da Noruega cozinhar uns 5 / 7 minutos.
2. Deixe arrefecer e desfie o Bacalhau da Noruega.
3. Descasque a cebola e pique-a. Pique também a salsa e reserve.
4. Numa taça, dilua a farinha em num pouco de caldo de Bacalhau da Noruega, adicione os ovos, a cebola, a salsa e o Bacalhau da Noruega. Tempere com sal e pimenta.

Para o arroz de feijão:

1. Pique a cebola e a couve, coloque num tacho com azeite e louro.
2. Frite a couve e de seguida junte o arroz, refresque com vinho branco e adicione molho de tomate. Cubra com água, junte salsa picada e o feijão.
3. Para as pataniscas, aqueça o azeite numa frigideira larga antiaderente e deite o polme de bacalhau em colheradas. Frite as pataniscas de ambos os lados até estarem douradas e escorra-as sobre papel absorvente.



Tártaro de Bacalhau da Noruega com manga



Fresco, exótico e surpreendentemente leve.

Ingredientes :

- Bacalhau da Noruega desfiado
- 1 Manga
- 1 Cebola roxa
- 1 Lima
- 2 Colheres de sopa molho de soja
- Coentros ou cebolinho
- Maçã verde e morangos a gosto

Passos:

1. Comece por cozer e desfiar o Bacalhau da Noruega.
2. Pique a cebola e a manga. Coloque numa taça juntamente com Bacalhau da Noruega, adicione soja e sumo de lima, envolva bem.
3. Lamine a maçã verde e os morangos, mas também pode fazer com batata palha. Finalize com mais lima e cebolinho.



Canja de Bacalhau da Noruega com arroz e espinafres



Conforto numa taça, cheio de sabor e nutrição.

Ingredientes :

- 1 Posta Bacalhau da Noruega
- 1 Cebola
- 1 Dente de alho
- 1 Folha louro
- 1/2 Chávena arroz
- 1 Mão cheia espinafres
- Água
- Azeite
- Ovos para cozer ou escalfar a gosto

Passos:

1. Num tacho, coloque a água e comece por cozer o Bacalhau da Noruega.
2. Quando o Bacalhau da Noruega estiver cozido, retire-o, remova as espinhas e reserve.
3. Ao caldo da cozedura, junte a cebola picada, o alho, o louro, um fio de azeite e o arroz.
4. Quando estiver quase cozido, adicione os espinafres e deixe cozinhar.
5. Sirva com ovo cozido ou escalfado.



Estufado de grão com Bacalhau da Noruega e ovo escalfado

Rústico, nutritivo e com aquele toque caseiro.

Ingredientes :

- 300 g Grão cozido (pode usar grão em frasco)
- Sobras de Bacalhau da Noruega
- 100 g Cogumelos
- 5 Espargos
- 1 Cebola média
- 4 Ovos
- Salsa
- Azeite
- 1 Pitada de colorau
- 1 Pitada de pimenta
- 1 Pitada de caril

Passos:

1. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque os cogumelos, a cebola e os espargos com um fio de azeite. Coloque no forno com o grill no máximo e deixe "grelhar" um pouco. Se preferir pode fazer na frigideira.
2. À parte, misture o Bacalhau da Noruega juntamente com o grão e depois envolva no pirex com os cogumelos e espargos assados. Tempere com colorau e caril (a gosto) e junte mais um pouco de azeite. Leve ao forno mais cerca de 10 / 15 minutos.
3. Retire o tabuleiro do forno, "abra" um espaço para colocar os "ovos" e leve ao forno mais uns 5 / 10 minutos até a clara do ovo estar cozinhada. (Aqui o tempo pode variar consoante o "ponto" em que deseja o ovo.
4. Sirva com salsa picada fresca e delicie-se.



Pastéis de Bacalhau da Noruega e queijo

O clássico português... agora ainda mais irresistível.

Ingredientes :

- 200 g Bacalhau da Noruega (ou sobras de Bacalhau)
- Florete brócolos
- 4 a 6 Batata
- 2 Ovo
- 1 Chávena farinha de aveia ou Pão ralado
- Mini Mozzarella
- Queijo Grana Padano (opcional)
- Azeite para pincelar
- Salsa picada
- Sal a gosto

Passos:

1. Comece por cozer os brócolos cozidos, as batatas e o Bacalhau da Noruega.
2. Numa taça, comece por esmagar as batatas, junte os brócolos picados, os ovos, a farinha de aveia, a salsa, o Bacalhau da Noruega, o queijo ralado (grana padano), sal, alho em pó. Envolve tudo bem.
3. Com as mãos ou com 2 colheres (ver vídeo) faça pasteis e coloque no interior mini Mozzarellas (partidas ao meio), feche e coloque num tabuleiro de forno.
4. Pincele com azeite e leve ao forno cerca de 15 minutos a 180°C.



Bacalhau da Noruega à minhota na Air Fryer

Sabor do Minho, feito de forma moderna e prática.

Ingredientes :

- 2 Lombos de Bacalhau da Noruega demolhado
- Farinha q.b.
- 200 g Batatas às rodelas
- Fio de azeite
- 1 Cebola
- 1/2 Pimento
- 1 Dente de alho
- 2 Folhas de louro
- 1 Colher de chá de colorau
- Vinho branco (umas gotas)
- Pitada de salsa picada
- Azeitonas (opcional)

Passos:

1. Seque bem os lombos de Bacalhau da Noruega e passe-os em farinha.
2. Coloque-os na Air Fryer, com as batatas ao lado. Pulverize tudo com azeite. Programe cerca de 12 minutos a 200 °C.
3. Enquanto isso, prepare a cebolada: aloure a cebola às rodelas e o pimento em tiras. Junte o alho e o louro. Tempere com colorau, refresque com vinho branco e deixe apurar.
4. Finalize o prato com a cebolada por cima, um pouco de salsa picada e, se gostar, umas azeitonas. Sirva quente!





Chegámos ao final das nossas melhores receitas de bacalhau!

Esperamos que esta viagem pela versatilidade do nosso 'Fiel Amigo' tenha provado que é totalmente possível conciliar a riqueza da nossa tradição culinária com a necessidade de refeições práticas e nutritivas no dia a dia.

O bacalhau não tem de ser um prato apenas para ocasiões especiais; **ele é perfeito para qualquer dia da semana.**

O grande segredo? Simplificar o processo e não ter medo de inovar.

Usar bons ingredientes, adaptar as técnicas e, acima de tudo, **cozinhar com amor.**

Cada receita que aqui encontrou foi pensada para lhe dar **mais tempo de qualidade fora da cozinha e mais sabor à mesa.**

E agora? O trabalho não acaba aqui!

Escolha o seu prato favorito, tire uma foto e partilhe a sua criação nas redes sociais, usando a **hashtag #BacalhauPitadadoPai**. Queremos ver o bacalhau mais delicioso e saudável que saiu da sua cozinha!

Lembre-se: A melhor receita é aquela que se partilha.

Um grande abraço e até à próxima Pitada!

Obrigado!

 a p i t a d a d o p a i

www.apitadadopai.com



Bacalhau
da Noruega

O autêntico

SEAFORWAY
NORWAY