

Bacalhau em 20 minutos?

www.mardanoruega.com



RECEITAS RÁPIDAS E DIFERENTES

Com Bacalhau da Noruega. Pescado ao longo da costa norueguesa, o melhor Bacalhau é curado segundo os métodos tradicionais, sempre a partir de peixe fresco. O sabor, textura e qualidade superior fazem do Bacalhau da Noruega, o ingrediente ideal para receitas simples, saborosas e em apenas 20 minutos.

SAUDÁVEL E VERSÁTIL

Rico em proteínas e vitamina D, o Bacalhau da Noruega lasca na perfeição, permitindo preparar pratos únicos e saudáveis. Inspire-se e marque a diferença, confeccionando receitas simples ou mais elaboradas que poderá juntar às 1001 já existentes.

ESCOLHA BACALHAU DA NORUEGA

- Bem seco e curado
- Cor palha, nunca demasiado branca
- A pele solta-se com facilidade
- Rabo quase direito e de cor uniforme
- Depois de cozinhado, forma lascas bem definidas, sem desfiar



COMO DEMOLHAR O BACALHAU

Passa-o por água corrente e coloque num recipiente com água fria, com a pele voltada para cima, mudando a água de 6 em 6 horas. Depois de demolhado, o bacalhau está pronto a ser confeccionado ou poderá ser guardado no congelador, passando-o por um pano limpo para retirar o excesso de água. Assim é mais fácil preparar pratos rápidos e diferentes, com Bacalhau da Noruega sempre que lhe apetecer.

APROVEITE BEM O BACALHAU DA NORUEGA

Posta alta

Para grelhar ou assar no forno

Posta média

Para preparar inteira, em partes ou em filetes

Posta fina (aparas e rabo)

Para pratos em que o bacalhau deve ser desfiado





INGREDIENTES

Salada

- 300g Bacalhau da Noruega
- 2 Laranjas
- 1 Dente de alho picado
- 0,5dl Azeite virgem extra
- Malagueta picada q.b.
- Flor de sal q.b.
- Coentros em folha q.b.
- Pimenta preta de moinho q.b.
- 1 Folha de louro

Creme

- 500g Cenoura cozida
- 100g Tomate pelado
- 1 Dente de alho escaldado
- 1dl Azeite virgem extra
- 0,3dl Vinagre vinho branco
- 1dl Água de cozer bacalhau
- Flor de sal q.b.

PREPARAÇÃO

Descasque as laranjas, corte em gomos sem pele, coloque numa taça e tempere com a malagueta, o alho e a flor de sal. Escalde o bacalhau em água temperada com azeite e louro, lasque e envolva com o preparado de laranja. Por fim perfume com coentros e pimenta preta.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e emulsione até obter uma textura homogênea.

Sirva a salada de bacalhau em prato fundo e guarneça com o creme.

A laranja é particularmente rica em vitamina C e pectina, importante na regulação dos níveis de colesterol.

Salada de Bacalhau e laranja com creme de cenoura





O MELHOR EM 20 MINUTOS?

www.mardanoruega.com

Lascas de Bacalhau, açorda e grelos salteados

INGREDIENTES

Bacalhau e Grelos salteados

- 400g Bacalhau da Noruega
- 300g Grelos
- 1 Folha de Louro
- 1dl Azeite virgem extra
- Sal q.b.
- Pimenta de moinho q.b

Açorda

- 400g Pão alentejano (cubos)
- 4 Gemas
- 3 Dentes de alho picado
- Azeite virgem extra q.b.
- Cominhos em grão q.b.
- Água de cozer bacalhau q.b.

Coloque a açorda sobre os grelos salteados e sirva com as lascas de bacalhau.

PREPARAÇÃO

Coza o bacalhau previamente demolhado e lasque. Reserve a água da cozedura.

Salteie o bacalhau em azeite.

Escale os grelos e salteie em azeite com uma folha de louro. Tempere com sal e pimenta.

Coloque o pão na água da cozedura do bacalhau.

Salteie o alho e os cominhos em azeite, refresque com a água de cozedura do bacalhau e junte o pão já demolhado. Envolve o preparado com as gemas.



O pão é uma fonte importante de vitaminas e minerais. Utilize pão duro para preparar esta receita.



RAPIDEZ E VERSATILIDADE?

www.mardanoruega.com

INGREDIENTES

Pataniscas

- 300g Bacalhau da Noruega
- 80g Cebola
- 80g Farinha
- 2 Ovos
- 0,5dl Cerveja
- 0,5dl Água cozer bacalhau
- Azeite virgem extra q.b.
- Salsa q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Salada de Feijão verde

- 200g Feijão verde
- 30g Amêndoas torradas
- Vinagre de vinho branco q.b.
- Hortelã q.b.
- Azeite virgem extra q.b.
- Flor de sal q.b.

Sirva a salada de feijão verde ao centro do prato e sobreponha as pataniscas.

Muito utilizado para aromatizar saladas, sopas ou mesmo gelados, a hortelã é igualmente reconhecida pelo seu perfume refrescante.

PREPARAÇÃO

Escalde o bacalhau e lasque.
Misture a farinha com a cerveja e a água de cozer o bacalhau, bata os ovos e junte ao preparado.
Junte a cebola picada, o bacalhau, perfume com salsa picada e tempere com sal e pimenta.
Envolve tudo muito bem e frite em azeite pequenas porções do preparado.

Escalde o feijão verde em água temperada com sal, arrefeça de imediato em água e gelo, escorra bem e misture com as amêndoas e a hortelã.
Por fim tempere com azeite, vinagre e flor de sal.

Pataniscas de Bacalhau com feijão verde e amêndoas





CRIAR EM 20 MINUTOS?

www.mardanoruega.com

INGREDIENTES

Bacalhau

- 800g Bacalhau da Noruega (cubos)
- 8 Dentes de alho com pele
- Pimenta da Jamaica q.b.
- 20g Gengibre laminado
- Malagueta fresca q.b.
- Azeite virgem extra q.b.

Guarnição

- 250g Favas congeladas
- 4 Dentes de alho picado
- 80g Alho-francês picado
- 30g Hortelã
- 50g Bacon picado
- 160g Tomate pelado
- 0,5 dl Azeite virgem extra
- Sumo de ½ limão
- Pimenta de moinho q.b.
- Sal q.b.

Sirva a guarnição ao centro do prato, sobreponha o bacalhau e perfume com o azeite da cozedura.

PREPARAÇÃO

Coloque o bacalhau previamente demolido em azeite (este deve ser o suficiente para mergulhar o bacalhau até meio da altura). Junte os alhos com a pele, pimenta da Jamaica, a malagueta e o gengibre. O bacalhau deve cozer em forno aquecido a 150 °C durante 20 a 25 minutos.

Aloure em azeite o alho, o bacon, alho-francês e tomate, junte as favas sem pele, rectifique temperos e perfume com hortelã e limão.

Bacalhau de forno, favas e hortelã



As favas são leguminosas muito ricas em fibras, amido e proteínas.



www.mardanoruega.com

