

# BACALHAU ASSADO COM ESPINAFRES

## INGREDIENTES

4 postas de bacalhau

1 litro de leite magro

2 molhos de espinafres frescos

6 dentes de alho

5 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta q.b



## MODO DE PREPARAÇÃO:

- Cozer o bacalhau dessalgado no leite e reservar;
- Cozer as folhas dos espinafres durante 5 minutos com um pouco de sal grosso e pimenta;
- Escorrer a maioria da água, juntar os alhos fatiados e 1 colher de sopa de azeite e saltear num tacho antiaderente em lume brando;
- Num pirex dispor os espinafres no fundo, colocar o bacalhau por cima e regar com 1 colher de sopa de azeite sobre cada posta;
- Colocar no forno 15 a 20 minutos.

**CALORIAS RECEITA (4 PESSOAS): 1386/347** POR DOSE

**PREÇO: 13,06/ 3,3€** POR PESSOA