

MANUEL MARQUES, LDA

INDÚSTRIA DE TRANSFORMAÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE BACALHAU
IMPORTAÇÃO E EXPORTAÇÃO



Receitas de BACALHAU



Instruções e cuidados primários para obter uma boa qualidade na confeção de bacalhau

O bacalhau seco não deve permanecer em ambiente de temperatura superior a 18 °C.

COMO DEMOLHAR:

Deixar correr a água durante dois ou três segundos para expelir os cloros da água, em seguida meter algum gelo no recipiente onde vai fazer a demolhagem do bacalhau de modo a que a água fique fresca - a temperatura da água deverá ser de cerca de 7 °C.

O tempo da demolhagem do bacalhau varia consoante a espessura do mesmo:

- 3 dias - até 72 horas, para bacalhau com peso superior a 2 Kgs.
- 2 dias - até 48 horas, para bacalhau com peso inferior a 2 Kgs.

A muda da água deverá fazer-se de 8 em 8 horas, não esquecendo a colocação do gelo para conseguir a temperatura ideal de demolhagem. Para o bacalhau desfiado, devemos colocar as migas num coador e deixá-lo em água fria corrente durante 20 minutos.

Depois de demolhado, o bacalhau estará pronto a ser confeccionado ou poderá ser congelado, passando-o por um pano limpo para retirar o excesso de água.



Pastéis de Bacalhau	4
Pataniscas de Bacalhau.....	5
Empadas de Bacalhau.....	6
Chamuças de Bacalhau.....	7
Carpaccio de Bacalhau com Vinagre Balsâmico.....	8
Salada de Bacalhau.....	9
Almofadinhas de Bacalhau com Natas.....	10
Canja de Bacalhau.....	11
Bacalhau à Portuguesa.....	12
Bacalhau com Natas e Queijo.....	13
Lombo de Bacalhau com Rosetas de Batatas.....	14
Lombo de Bacalhau com Rosti de Batata.....	15
Bacalhau com Amêndoa.....	16
Bacalhau com Crosta de Broa.....	17
Bacalhau com Orégãos.....	18
Bacalhau com Marmelos.....	19
Bacalhau Espiritual.....	20
Lasanha de Bacalhau.....	21
Bacalhau Recheado com Presunto.....	22
Bacalhau à Zé do Pipo.....	23
Bacalhau em Cama de Pimentos.....	24
Arroz de Bacalhau.....	25
Salada de Bacalhau com Feijão-Frade.....	26
Açorda de Bacalhau.....	27
Massada de Bacalhau.....	28
Empadão de Bacalhau.....	29
Canelones de Bacalhau.....	30
Bacalhau em Papelote.....	31
Bacalhau com Castanhas.....	32
Bacalhau com Broa à moda do Minho.....	33
Bacalhau à Gomes de Sá.....	34
Bacalhau à Lagareiro com Batata-Doce.....	35



Pastéis de Bacalhau

INGREDIENTES

3 postas de bacalhau

demolhadas

850 g de batatas

2 cebolas

1 dl de azeite

6 ovos

1 ramo de salsa

Sal e pimenta

Óleo ou azeite para fritar

Tomate-cereja para decorar

Coza o bacalhau em água fervente por três minutos e, à parte, as batatas descascadas em água temperada com sal, por oito minutos. Limpe o primeiro de pele e espinhas e desfie. Reduza as batatas a puré. De seguida, pique muito bem as cebolas e refogue-as ligeiramente no azeite.

Junte o puré das batatas ao bacalhau. Incorpore os ovos, parte da salsa picada, sal e pimenta. Amasse bem, molde os pastéis com duas colheres de sopa e frite em gordura quente. Escorra sobre papel absorvente. Sirva decorados com a restante salsa e tomate-cereja.



Pataniscas de Bacalhau

INGREDIENTES

200 g de farinha
400 g de migas de bacalhau
cozidas
4 ovos
2 dl de leite
Sal e pimenta
1 cebola
1 ramo de salsa
Óleo ou azeite para fritar

SALADA

0,5 dl de azeite
1 dente de alho
1 c.(sopa) de vinagre
1 pimento vermelho assado
Sal e pimenta
4 folhas de alface

Numa tigela, envolva a farinha com o bacalhau lascado e os ovos. Misture tudo, acrescentando o leite, até obter um preparado cremoso. Tempere com sal e pimenta e junte a cebola e a salsa picadas. Envolva e frite colheradas do preparado em gordura quente, deixando alourar lentamente. Por fim, escorra sobre papel

absorvente e reserve. Prepare a salada, aquecendo o azeite com o alho. Deixe arrefecer e junte o vinagre. Pele o pimento e corte em tiras. Tempere com sal e pimenta e disponha sobre as folhas de alface. Regue com molho e sirva a acompanhar as pataniscas, num recipiente à parte.



INGREDIENTES

400 g de massa folhada congelada
1 c. (sopa) de manteiga
2 dentes de alho
1 cebola
0,5 dl de azeite
50 g de presunto picado
½ pimento verde
Pimenta
1 gema
300 g de bacalhau cozido e lascado
2 c. (sopa) de maionese de compra
1 ramo de pajoos

Empadas de Bacalhau

Comece por descongelar a massa folhada à temperatura ambiente com, pelo menos, três horas de antecedência. Tenda a massa e, com um corta-massas frisado, corte oito círculos de diâmetro superior ao das formas. Unte as formas, individuais, com manteiga e forre com a massa. Pique os alhos e a cebola e refogue-os no azeite. Adicione o presunto e o pimento cortado em cubos. Envolve o bacalhau e tempere com pimenta.

Junte a maionese e disponha nas formas forradas, distribuindo por igual, até esgotar o recheio. De seguida, dobre as pontas da massa sobre o recheio e pincele com a gema batida. Coloque as empadas num tabuleiro e leve ao forno, aquecido a 200° C, por 30 minutos. Desenforme as empadas e sirva decorados com os pajoos.



INGREDIENTES

2 postas de bacalhau demolhadas

Pimenta

1 malagueta

2 cravinhos

1 ramo de salsa

1 cebola

2 dentes de alho

1 c. (sopa) de manteiga

1 c. (chá) de caril

400 g de batatas cozidas com a pele

4 folhas de massa filo

Óleo ou azeite para fritar

Chamuças de Bacalhau

Coza as postas de bacalhau em água temperada com pimenta, a malagueta, os cravinhos e parte da salsa, por 5 minutos. Refogue a cebola e os alhos picados na manteiga. Adicione o caril e o bacalhau lascado, limpo de pele e espinhas. Envolve as batatas peladas e picadas e junte 0,5 dl do caldo da cozedura. Retifique os temperos.

Corte as folhas de massa filo ao meio e disponha uma porção do preparado de bacalhau em cada tira. Dobre várias vezes a massa em triângulo, de forma a conservar o recheio no seu interior. Frite em gordura quente e escorra sobre papel absorvente. Sirva as chamuças decoradas com folhas da restante salsa.





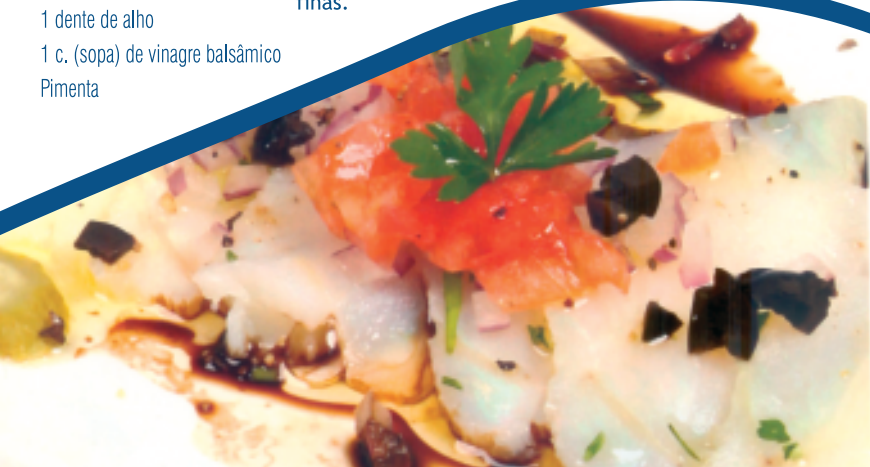
Carpaccio de **Bacalhau** com Vinagre Balsâmico

INGREDIENTES

400 g de lombos de bacalhau
limpos
1 cebola roxa pequena
1 tomate
4 azeitonas pretas picadas
1 ramo de salsa
1 pepino de conserva
1 dl de azeite
1 dente de alho
1 c. (sopa) de vinagre balsâmico
Pimenta

Enrole o bacalhau em película aderente e leve a congelar. Solte a película e corte em fatias finas, que vai colocando no prato de servir. Em seguida, junte a cebola picada, o tomate em cubos, limpo de pele e sementes, as azeitonas, a salsa picada e o pepino de conserva cortado em fatias finas.

Por último, ferva o azeite com o alho picado e deixe arrefecer. Na hora de servir o carpaccio, regue-o com o azeite, o vinagre e finalize polvilhando com pimenta.



Salada de Bacalhau

INGREDIENTES

- 1 cebola roxa e 2 tomates
- 1 pimento vermelho assado e pelado
- 500 g de batatas cozidas
- 100 g de azeitonas pretas sem caroço
- 2 postas de bacalhau cozidas
- 1 dl de azeite e 1 dente de alho
- 1 c. (sopa) de vinagre
- 1 ramo de salsa, sal e pimenta

Corte a cebola, o tomate, o pimento, as batatas e as azeitonas em rodelas. Disponha tudo numa tigela de servir junto com o bacalhau lascado e limpo de pele e espinhas. Regue com o azeite fervido com o alho picado, salpique com o vinagre e polvilhe com a salsa picada. Tempere com sal e pimenta, envolva bem e sirva fresca.



Almofadinhas de Bacalhau com Natas

INGREDIENTES

- 1 cebola, 2 dentes de alho
- 0,5 dl de azeite
- 1 posta de bacalhau cozida
- 400 g de batatas cozidas com a pele
- 1 ramo de salsa e 2 dl de natas
- Sal, pimenta e noz-moscada
- 4 folhas de massa filo
- 1 c. (sopa) de manteiga
- 1 ramo de alface chicória

Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte o bacalhau limpo de pele e espinhas e lascado e as batatas peladas e cortadas em cubos. Envolve a salsa picada e as natas e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Cozinhe mexendo bem, até obter um molho cremoso. Disponha as folhas de massa filo sobre uma superfície de

trabalho e dobre-as ao meio. Distribua o preparado de bacalhau e enrole. Pincele com a manteiga derretida, pressione as extremidades e coloque num tabuleiro refratário. Leve ao forno a 190° C, por 15 minutos. Retire do calor e sirva decorados com a alface chicória.



Canja de Bacalhau

INGREDIENTES

- 1,2 l de água
- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- 1 posta de bacalhau demolhada
- 4 gemas
- 1 cebola
- 0,5 dl de azeite
- 100 g de massa cotovelo
- Sal e pimenta
- 1 ramo de hortelã
- Crotões de compra

Leve ao lume a água com a cenoura e o alho picado e junte o bacalhau. Inclua as gemas, sem desmanchar. Cozinhe, lentamente sem ferver, por 15 minutos. À parte, refogue a cebola cortada em rodelas no azeite até alourar. Junte o caldo do bacalhau coado por um passador de rede fina. Adicione a massa e coza por mais oito minutos. Retifique os temperos com sal e pimenta. Em seguida, acrescente o bacalhau lascado e as gemas. Distribua por pratos de servir e finalize com a hortelã e crotões.





INGREDIENTES

- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 2 tomates maduros
- 2 dl de vinho branco
- 1 Kg de batatas em cubos
- Óleo ou azeite para fritar
- 1 ramo de salsa
- 4 postas de bacalhau demolhado
- 100 g de pão fresco ralado
- Sal e pimenta

Bacalhau à Portuguesa

Refogue a cebola e os alhos em fatias em metade do azeite. Junte os pimentos e o tomate em rodelas. Regue com vinho e deixe ferver até amaciar o tomate. Entretanto, frite as batatas na gordura quente. Escorra sobre papel absorvente e transfira para um recipiente refratário.

Por cima, distribua a salsa e, de seguida, disponha o bacalhau e o refogado. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com o pão. Regue com o restante azeite, em fio, e leve ao forno a 200° C, por dez minutos.



Bacalhau com Natas e Queijo

INGREDIENTES

1 Kg de batatas
1 dl de azeite
1 cebola
4 dentes de alho
1 alho-francês
600 g de bacalhau cozido
e lascado
2 folhas de louro
5 dl de natas
1 ramo de salsa
Óleo ou azeite para fritar
2 c. (sopa) de queijo ralado
Sal e pimenta

Descasque as batatas e corte em cubos. Reserve dentro de água. Refogue no azeite a cebola e os alhos picados e o alho-francês em rodelas. Junte o bacalhau lascado e as folhas de louro e envolva. Adicione as natas e parte da salsa picada. Deixe ferver até obter um molho cremoso. Escorra e frite as

batatas em gordura quente. Escorra sobre papel absorvente e junte ao preparado de bacalhau. Tempere com sal e pimenta e transfira para recipientes refratários individuais. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a 200° C, por 20 minutos. Retire e sirva decorado com a restante salsa.



INGREDIENTES

4 postas do lombo de bacalhau
demolhadas
1 Kg de batatas cozidas com
a pele
2 c. (sopa) de queijo parmesão
2 ovos
Sal e pimenta
Noz-moscada
2 cebolas
4 dentes de alho
1 dl de azeite
1 c. (sopa) de vinagre
1 ramo de salsa
100 g de azeitonas pretas

Lombo de Bacalhau com Rosetas de Batata

Escalde as postas de bacalhau em água fervente, por dois minutos. Reserve dentro do caldo. Descasque as batatas e reduza a puré. Envolve o queijo e os ovos e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Transfira para um saco de pasteleiro, munido de boquilha frisada, e disponha rosetas de puré, em volta, num recipiente refratário. À parte, refogue as cebolas e os alhos

em fatias no azeite, sem deixar alourar. Regue com o vinagre e reserve. Coloque o bacalhau, ao centro, no recipiente e verta o refogado por cima. Leve ao forno a 200° C, durante cerca de 20 minutos. Retire e polvilhe com parte da salsa picada. Sirva com azeitonas pretas e a restante salsa.



Lombo de Bacalhau com Rosti de Batata

INGREDIENTES

4 postas do lombo de bacalhau
demolhadas
2 folhas de louro
1 dl de azeite e 4 dentes de alho
1 Kg de batatas cozidas
com a pele
Sal e pimenta
1 ramo de cebolinho
150 g de bacon
1 ramo de agriões
4 tomates-cereja para decorar

Escalde os lombos de bacalhau em água fervente com o louro, por três minutos. Escorra e core em metade do azeite com os alhos. Retire e reserve. Entretanto, pele as batatas e passe por um ralador. Tempere com sal, pimenta e o cebolinho picado. Junte o bacon em juliana e divida em quatro porções.

Numa frigideira anti-aderente com 10 cm de diâmetro, leve a corar num pouco do restante azeite formando uma tortilha. Repita a operação até cozinhar todas as porções de batata. Desenforme em pratos de servir e disponha o bacalhau por cima. Decore com os agriões e o tomate-cereja cortado ao meio.



Bacalhau com Amêndoa

INGREDIENTES

1 Kg de batatas
2 folhas de louro
4 postas do lombo de bacalhau
demolhadas
Óleo ou azeite para fritar
1 cebola e 4 dentes de alho
1 dl azeite
4 tomates maduros
1 ramo de manjerição
Sal e pimenta em grão
100 g de miolo de amêndoa
laminada

Descasque as batatas e corte em rodelas. Reserve-as dentro de água. Leve um tacho ao lume com água e o louro e, assim que levantar fervura, junte as postas de bacalhau. Retire do calor e mantenha tapado por 15 minutos. Escorra as batatas e frite em gordura quente. Escorra sobre papel absorvente e coloque num tabuleiro refratário. Por cima, disponha as postas de bacalhau. Refogue a cebola e os alhos picados no azeite.

Junte o tomate em pedaços, limpo de pele e sementes, e deixe amaciar. Triture o molho e tempere com parte do manjerição, sal e pimenta. Verta de seguida sobre o bacalhau e as batatas. Polvilhe com a amêndoa e leve ao forno a 200° C, durante dez minutos. Retire do calor e decore com o restante manjerição. Polvilhe com pimenta em grão moída no momento e sirva.



INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau demolhadas
- 2 cebolas
- 4 fatias de broa
- 6 dentes de alho
- 1 ramo de coentros
- 1 c. (sopa) de vinagre
- 1,5 dl de azeite
- 1 Kg de batatas cozidas c/ a pele
- Açafrão
- Sal e pimenta
- ½ molho de agriões
- 1 casca de tomate para decorar

Bacalhau com Crosta de Broa

Coloque as postas de bacalhau num tabuleiro forrado com as cebolas em rodelas. Triture a broa com um dente de alho, os coentros picados e o vinagre e disponha sobre o bacalhau. Regue com metade do azeite e leve ao forno a 190° C, durante 20 minutos. Entretanto, pele as batatas e corte em cubos.

Passe pelo restante azeite e alhos picados. Envolve uma pitada de açafrão e tempere com sal e pimenta. Adicione os agriões grosseiramente picados e envolva. Sirva as migas com o bacalhau por cima e decore com a tira de casca de tomate, enrolada em forma de flor.





Bacalhau com Orégãos

INGREDIENTES

- 1 Kg de batatas
- Sal e 4 postas de bacalhau demolhadas
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- Orégãos secos
- 1 c. (chá) de colorau
- 1 c. (sopa) de vinagre
- 1 ramo de orégãos frescos

Corte as batatas em cubos e coza em água fervente temperada com sal, por oito minutos. Escalde as postas de bacalhau em água fervente, por três minutos. Refogue as cebolas e os alhos em fatias, em metade do azeite. Junte as batatas e envolva. Num recipiente refratário, coloque as batatas e, por cima, disponha as postas de bacalhau. Polvilhe com orégãos secos e o colorau. Regue com o restante azeite e leve ao forno a 190° C, por 10 minutos. Por fim, junte o vinagre e sirva decorado com os orégãos frescos.



Lombo de Bacalhau com Marmelos

INGREDIENTES

4 postas do lombo
de bacalhau demolhadas
1 ramo de salsa
4 dentes de alho
800 g de batatas
Óleo ou azeite para fritar
1 c. (chá) de açafrão
800 g de marmelos
2 cebolas
100 g de queijo mozarella ralado
1 dl de azeite

Escalde as postas de bacalhau em água fervente com parte da salsa e os alhos esmagados, por três minutos. Corte as batatas ao meio e frite em gordura quente com o açafrão. Disponha num tabuleiro refratário, junto com os marmelos em pedaços e as cebolas em gomos.

Polvilhe tudo com a restante salsa picada. A seguir, disponha os lombos de bacalhau no tabuleiro. Cubra-o com o queijo ralado e regue com o azeite.

Leve ao forno a 200° C, durante 25 minutos. No fim do tempo estipulado, retire do calor e sirva de seguida.





INGREDIENTES

- 2 folhas de louro
- 3 postas de bacalhau demolhadas
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 2 cenouras
- 500 g batatas cozidas
- 2 dl natas
- Sal e pimenta
- Noz-moscada
- 1 ramo de salsa
- 2 c. (sopa) de queijo parmesão ralado

Leve ao lume um tacho com água e o louro e deixe ferver. Junte o bacalhau e coza por 5 minutos. Retire do calor e deixe arrefecer dentro do caldo. Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Adicione as cenouras raladas e deixe amaciar. Acrescente o bacalhau, escolhido de pele e espinhas, e as batatas em cubos pequenos.

Junte as natas e tempere com sal, pimenta, noz-moscada e a salsa picada. coloque num recipiente refratário e polvilhe com queijo. Leve ao forno a 200° C, durante 20 minutos. Retire e sirva de seguida.



Lasanha de Bacalhau

INGREDIENTES

1 cebola
4 dentes de alho
1 dl de azeite
4 tomates maduros
4 c. (sopa) de polpa de tomate
400 g de migas de bacalhau
demolhadas
Sal e pimenta
1 c. (chá) de orégãos secos
1 ramo de salsa picada
350 g de folhas de lasanha
5 dl de molho bechamel de compra
200 g de queijo-creme

Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte o tomate em pedaços, limpo de pele e sementes, e deixe amaciar. Envolve a polpa de tomate e o bacalhau. Tempere com sal, pimenta, os orégãos e parte da salsa picada. Cozinhe por 2 minutos, mexendo sempre.

Num tabuleiro refratário, coloque camadas alternadas do preparado de bacalhau e folhas de lasanha. Regue com bechamel e leve ao forno a 190° C, durante cerca de 30 minutos. Espalhe o queijo-creme pela lasanha e sirva polvilhada com a restante salsa picada.



Bacalhau Recheado com Presunto

INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau demolhadas
- 4 fatias de presunto
- 2 cebolas
- 4 fatias de broa
- 2 dentes de alho
- 1,5 dl de azeite
- 1 c. (sopa) de vinagre
- 1 Kg de batatas cozidas com a pele
- 1 ramo de salsa

Abra as postas de bacalhau ao meio, no sentido horizontal, e remova a espinha central. Recheie cada posta com uma fatia de presunto e disponha num tabuleiro refratário, sobre as cebolas em rodela. Reserve. Pique a broa e os alhos com a ajuda de uma picadora elétrica e envolva o azeite e o vinagre. Disponha esta mistura sobre as postas de bacalhau. Pele as batatas e disponha-as em volta. Leve ao forno a 190° C, durante cerca de 25 minutos. Retire do calor e polvilhe com a salsa picada. Sirva de seguida.



Bacalhau à Zé do Pipo

INGREDIENTES

3 postas de bacalhau demolhadas
2 cebolas
3 dentes de alho
1 dl de azeite
Pimenta
1 Kg de batatas cozidas com a pele
1 dl de leite
1 c. (chá) de açúcar
2 c. (sopa) de manteiga
2 gemas
Sal
Noz-moscada
1 ramo de salsa
4 c. (sopa) de maionese de compra
2 c. (sopa) de pickles picados
Azeitonas pretas

Coza as postas de bacalhau em água fervente durante 5 minutos. Escorra e desfaça em lascas, limpo de pele e espinhas. Refogue as cebolas e os alhos em rodela no azeite. Adicione o bacalhau e tempere com pimenta. Coloque no centro de recipientes refratários individuais. Pele as batatas e reduza a puré. Adicione o leite fervido com o açúcar, a manteiga e as gemas.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e envolva bem. Com a ajuda de um saco de pasteiro com boquilha frisada, disponha o puré em volta do bacalhau, em forma de rosetas. Polvilhe o bacalhau com a salsa picada e cubra com a maionese. Leve ao forno a 200° C, durante cerca de 20 minutos. Retire do calor e decore com os pickles picados e azeitonas pretas.



Bacalhau em Cama de Pimentos

INGREDIENTES

1 folha de louro
4 dentes de alho
4 postas de bacalhau
demolhadas
½ pão caseiro
2 dl de azeite
250 g de pimentos verde,
vermelho e amarelo
1 cebola e pimenta
1 ramo de salsa
Sal

Leve ao lume um tacho com água e o louro. Assim que levantar fervura, junte os alhos picados e as postas de bacalhau. Deixe cozer por 5 minutos. Retire o bacalhau e envolva, no caldo, o pão cortado em fatias finas. Deixe amolecer. Entretanto, refogue em metade do azeite os pimentos cortados em tiras e a cebola em meias luas.

Adicione as postas de bacalhau e tempere com pimenta e parte da salsa picada. Escorra o excesso de líquido do pão e acrescente o restante azeite. Tempere com sal e pimenta e sirva com o bacalhau sobre os pimentos, tudo polvilhado com a salsa picada que sobrou.



INGREDIENTES

6 dentes de alho
1 dl de azeite
½ pimento vermelho
½ pimento verde
350 g de arroz agulha
8 dl de água quente
1 folha de louro
2 postas de bacalhau
demolhadas
Sal
1 ramo de coentros

Arroz de Bacalhau

Refogue os alhos picados no azeite. Junte os pimentos em cubos e deixe amaciar. Envolve o arroz e frite um pouco. Regue com água quente e adicione o louro. Assim que levantar fervura, acrescente o bacalhau cortado em cubos. Tempere com sal e cozinhe em lume brando e com o tacho tapado, por 12 minutos. No final, aromatize com os coentros picados e sirva de seguida.





Salada de Bacalhau com Feijão-Frade

INGREDIENTES

- 2 postas de bacalhau demolhadas
- 350 g de feijão-frade demolhado
- Sal e pimenta
- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa
- 2 c. (sopa) de vinagre
- 1 ovo cozido
- 1 cebola roxa

Coza o bacalhau em água fervente por 5 minutos. Deixe arrefecer no caldo. Escorra e escolha de pele e espinhas. Coza o feijão-frade em água abundante, por 40 minutos e, no fim, tempere com sal. Escorra o feijão com a ajuda de um passador de rede e junte o bacalhau lascado. Ferva o azeite com os alhos picados. Fora do calor, adicione a cebola, a salsa picada e o vinagre e envolva na salada de bacalhau. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com o ovo cozido picado. Sirva em taças individuais, decoradas com meias fatias da cebola roxa.



Açorda de Bacalhau

INGREDIENTES

2 postas de bacalhau
demolhadas
1,5 l de água
6 dentes de alho
1 dl de azeite
1 ramo de coentros
4 ovos
8 fatias de pão alentejano
Sal e pimenta
1 c. (sopa) de vinagre

Leve um tacho ao lume com o bacalhau, a água, os alhos esmagados, o azeite e os coentros picados e deixe cozinhar por cinco minutos. Reserve parte do caldo e o bacalhau num outro recipiente e reserve. No restante caldo, escale os ovos, lentamente sem ferver, até a clara solidificar. Coloque as fatias de pão nos pratos de servir e, por cima, disponha o bacalhau e os ovos. Tempere o caldo reservado com sal, pimenta e vinagre e regue o pão.





Massada de Bacalhau

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- ½ alho-francês
- 100 g de presunto
- 1 c. (chá) de colorau
- 2 tomates maduros
- ½ pimento verde
- ½ pimento vermelho
- 2 dl de vinho branco
- 350 g de massa penne riscada
- 2 postas de bacalhau demolhadas
- Sal e Pimenta
- 1 ramo de coentros

Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte o alho-francês em rodela, o presunto picado, o colorau, o tomate em pedaços, limpo de pele e sementes e os pimentos picados. Deixe amaciar. Acrescente o vinho e deixe ferver durante 2 minutos. A seguir, adicione a massa e o bacalhau em cubos.

Cubra com água quente e tempere com sal e pimenta. Cozinhe em lume brando por dez minutos, acrescentando mais água, se necessário, para conservar algum molho. No final, retifique os temperos e sirva a massada aromatizada com os coentros.



Empadão de Bacalhau

INGREDIENTES

3 postas de bacalhau cozidas
1 cebola e 3 dentes de alho
1 dl de azeite e 1 cenoura
100 g de pimentos
2 tomates maduros
1 ramo de manjerição
2 dl de vinho branco
Sal e pimenta
1 Kg de batatas-doces cozidas
com a pele
2 ovos e 1 dl de leite
1 c. (sopa) de manteiga
Noz-moscada

DECORAÇÃO

100 g de azeitonas pretas
Tomate-cereja
1 ramo de manjerição

Escolha o bacalhau de pele e espinhas e reserve. Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte a cenoura e os pimentos em cubos e o tomate em pedaços, limpo de pele e sementes. Deixe amaciar. Acrescente o bacalhau e o manjerição picado. Refresque com o vinho e tempere com sal e pimenta. Cozinhe durante 2 minutos. Pele as batatas e reduza a puré. Junte um ovo batido, o leite e a manteiga.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e envolva bem. Coloque metade do puré num recipiente refratário e espalhe por cima o preparado de bacalhau. Cubra com o restante puré e alise superfície com uma espátula. Barre com o outro ovo batido e leve ao forno a 200° C, durante 20 minutos. Sirva de seguida decorado com as azeitonas picadas, tomate-cereja e o manjerição fresco.



Canelones de Bacalhau

INGREDIENTES

1 dl de azeite
1 cebola
2 dentes de alho
100 g de bacon
1 tomate maduro
1 ramo de salsa
400 g de bacalhau cozido
e desfiado
5 dl de molho bechamel de compra
Sal e pimenta
300 g de massa de canelones
200 g de queijo gruyère ralado

Refogue em metade do azeite a cebola, os alhos e o bacon, tudo picado. Adicione o tomate, limpo de pele e sementes, parte da salsa picada e o bacalhau desfiado. Acrescente um pouco da água de cozer o bacalhau e 2 dl do molho bechamel. Envolve bem e tempere com sal e pimenta. Recheie os canelones e disponha num recipiente refratário. Regue com o restante molho bechamel e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno a 190° C, durante cerca de 30 minutos. Sirva decorado com a restante salsa.



Bacalhau em Papelote

INGREDIENTES

4 postas de bacalhau
demolhadas
1 molho de espargos
2 cebolas
4 dentes de alho
1 dl de azeite
2 tomates maduros
150 g de fatias de bacon
Sal
Pimenta
1 ramo de coentros
2 dl de vinho branco

Escalde as postas de bacalhau, juntamente com os espargos, em água fervente, por dois minutos. Escorra e reserve. Refogue ligeiramente as cebolas e os alhos em fatias no azeite. Junte o tomate em pedaços e deixe amaciar. Sobre 4 folhas de papel de alumínio, distribua as postas de bacalhau, os espargos, o bacon e o refogado.

Temperê com sal, pimenta e os coentros picados e regue com o vinho. Feche os papelotes como se fossem embrulhos de rebuçado e disponha-os num tabuleiro refratário. Leve ao forno a 190° C, durante cerca de 25 minutos. Retire e sirva de seguida.



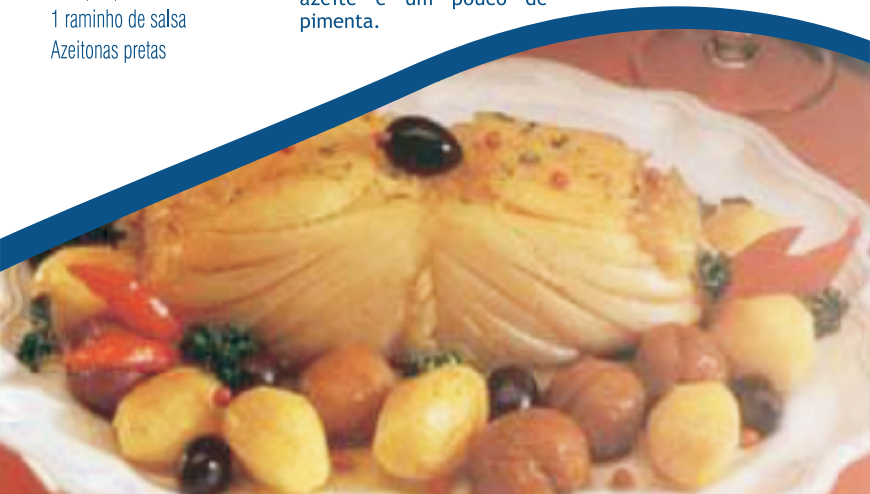
Bacalhau com Castanhas

INGREDIENTES

4 postas altas de bacalhau
(devem ficar previamente
de molho no leite)
1 Kg castanhas
(podem ser congeladas)
200 ml de azeite
500 g de batatas pequenas
Sal e pimenta
1 c. (chá) de erva-doce
1 raminho de salsa
Azeitonas pretas

Descongele as castanhas, dê uma fervura em água temperada com sal e erva-doce e escorra. Dê também uma fervura nas batatas. Coloque as postas de bacalhau dentro de um pirex, depois de bem escorridas (reserve o leite em que esteve de molho), com os dentes de alho cortados em rodelas, o azeite e um pouco de pimenta.

Acrescente as batatas e as castanhas. Regue com um pouco do leite em que o bacalhau esteve de molho e sirva quando o bacalhau abrir lascas e as batatas e as castanhas estiverem douradas. Decore com as azeitonas e o raminho de salsa.



Bacalhau com Broa à moda do Minho

INGREDIENTES

4 postas de bacalhau
demolhado
3 dl de azeite
3 dentes de alho
300 g de broa
Pimenta

Retire a pele e as espinhas às postas de bacalhau e esfregue-as com 2 dentes de alho. Coloque-as numa assadeira de barro, regue-as com 2 dl de azeite e leve ao forno já aquecido a 180° C, durante cerca de 15 minutos para assarem. Entretanto, esfarele a broa e espalhe por cima 1 dente de alho picado. Polvilhe com pimenta e regue com o resto do azeite. Mexa para envolver todos os ingredientes. Retire a assadeira do forno e cubra as postas de bacalhau com o preparado de broa. Leve novamente ao forno até a broa ficar dourada. Sirva sobre grelos de couve cozidos, acompanhado com batatas cozidas, tudo regado com o azeite do assado.





Bacalhau à Gomes de Sá

INGREDIENTES

1 Kg bacalhau demolhado
200 ml de azeite
2 dentes de alho
4 cebolas
1 Kg de batata
Leite
Azeitonas pretas
Sal
Pimenta
Salsa
4 ovos

Colocar o bacalhau num recipiente fundo, coberto com leite quente (o suficiente para cobrir o bacalhau). Deixar a infusão por uma hora e meia a duas horas. Levar a lume brando uma frigideira grande, colocar o azeite, o alho e as cebolas até dourar. Retirar do lume. Num recipiente refratário grande, distribuir as rodellas de batata cozidas, o refogado de alho e cebola e as lascas de bacalhau já escorridas e temperadas com pimenta. Ajustar o sal. Levar a travessa ao forno alto por 30 minutos. Enfeitar com ovos cozidos, as azeitonas pretas e a salsa picada.



Bacalhau à Lagareiro com Batata-Doce

INGREDIENTES

4 postas de bacalhau
demolhadas
6 dentes de alho
1 Kg de batatas-doces
1,5 dl de azeite
Sal e pimenta
1 c. (sopa) de vinagre
Folhas de salsa
100 g de tomate-cereja

Corte as postas de bacalhau ao meio e coloque num tabuleiro com os alhos inteiros. Disponha em volta as batatas-doces com a casca, cortadas em rodela. Regue tudo com o azeite e tempere com sal e pimenta. Leve ao forno a 190° C, por 30 minutos. No final, tempere com o vinagre, aromatize com folhas de salsa e sirva de seguida com o tomate-cereja grelhado.



SEDE: ESCRITÓRIOS, ARMAZÊNS DE VENDA
E SECADORES - RUA VALE CASEIRO
CACIA - 3800-627 AVEIRO
T: 234 911 787 / F: 234 912 600

FILIAL: RUA MARIA FOGAÇA, Nº21
CAVE - 3100-535 POMBAL
T: 236 218 482 / F: 236 218 482

WWW.MANUELMARQUESLDA.PT

manuelmarqueslda@net.novis.pt

MANUEL MARQUES

Nº CONTROLO VETERINÁRIO: B 0016 01 P

Nº EORI: PT 500713715

CONTRIBUINTE Nº 500 713 715



PME líder



**PME
excelência '11**

