

# SOUFFLÉ DE BACALHAU



- 200 g de bacalhau cozido e limpo de pele e espinhas
- 120 g de pão integral
- 4 dl de leite magro morno
- 120 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 raminho de salsa picada
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite para untar

Numa tigela, coloque o pão cortado em pedaços, regue com o leite, tape e deixe repousar até o pão ficar bem embebido.

Refogue, em azeite, a cebola e os alhos picados até a cebola ficar macia. Acrescente o bacalhau, misture e desligue o lume. Triture o bacalhau no robot até que fique bem desfeito, transfira-o para uma tigela, junte o pão escorrido e mexa bem. Adicione as gemas, misture, acrescente a salsa picada, o sal e a pimenta. Por último, incorpore delicadamente as claras batidas em castelo.

Sem as encher demasiado, distribua o preparado por pequenas formas de louça refratária, previamente untadas com um pouco de azeite. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 18 minutos. Sirva de imediato, acompanhado com salada de rúcula ou alface frisada.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
200,5 kcal	14,8 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
10,2 g	12,4 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.