



SALADA (QUENTE) DE BULGUR, BACALHAU E LEGUMES ASSADOS

 2 porções

INGREDIENTES

- 225 gramas de postas de bacalhau demolido Continente
- 110 gramas de abóbora Butternut crua
- 9 espargos crus (108 g)
- 25 gramas de alho francês cru
- 50 gramas de courgette crua
- 80 gramas de bulgur cru
- 0.1 gramas de tomilho seco
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 grama de pimenta preta
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro comece por cozer o lombo de bacalhau. Ferva água numa panela. Quando começar a ferver, desligue o lume e coloque o lombo lá dentro. Espere 20 minutos e já está cozido.
- 2º Para os legumes, coloque numa taça a abóbora cortada aos cubos pequenos, os espargos cortados aos pedaços pequenos, o alho francês cortado em rodela, a courgette cortada em fatias e depois em quartos. Tempere com azeite, alho moído, sal, pimenta preta e tomilho. Misture com as mãos e verta para um pirex para ir ao forno quente (200°C) durante cerca de 25 minutos, ou até, ao espetar o garfo na abóbora, ela estar cozida.
- 3º Enquanto os legumes ficam prontos, coza o bulgur como se fosse massa. Quando estiver cozido escorra a água e reserve.
- 4º Para montar a salada, separe o bacalhau em lascas pequenas e coloque numa taça, juntamente com os legumes assados e o bulgur. Misture e já está pronto a servir. Bom apetite!
- 5º NOTA: se não tiver bulgur também deve combinar bem com arroz basmati cozido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	106 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	48 %
H. CARBONO	10 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	324 mg	810 mg	34 %