



MASSA GRATINADA COM CREME DE ABÓBORA, BACALHAU E LEGUMES

Uma receita reconfortante, deliciosa com um dos legumes da época: abóbora! Experimente e depois diga-me o que achou.

 3 porções

INGREDIENTES

- 225 gramas de abóbora Butternut [crua]
- 30 gramas de cebola [crua e picada]
- 2 dentes de alho cru
- 60 gramas de leite magro ou 60 gramas de bebida de soja natural
- 300 gramas de bacalhau [1 lombo] já cozido
- 110 gramas de massa fusilli crua
- 120 gramas de cogumelos Marron
- 1/4 de repolho médio cortado em juliana
- 4 colheres de sopa de azeite
- pimenta preta moída q.b.
- sal grosso q.b.
- queijo mozzarella ralado q.b.
- pimentão doce q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por fazer o creme de abóbora. Descasque a abóbora e coza-a em água. Quando estiver pronta, escorra a água e com a ajuda de um robot de cozinha reduza a puré. Reserve.
- 2º Num tacho coloque a cebola picada, um dente de alho picado e um pouco de azeite. Ligue o lume e deixe a cebola alourar um pouco. Deite a abóbora e tempere com sal, pimenta e pimentão doce. Misture e deixe que comece a ferver. Junte depois o leite [ou a bebida vegetal], misture e prove para retificar os temperos. Deixe cozer mais uns minutos e desligue. Reserve. Se quiser, pode voltar a triturar mas eu deixei assim.
- 3º Numa panela coza a massa. No entretanto, pique o outro dente de alho para uma frigideira e deite um fio de azeite. Ligue o lume e deixe o alho estalar, junte os cogumelos laminados. Misture e deixe que cozam uns minutos. Junte em seguida o repolho cortado em juliana. Tempere com sal e pimenta. Misture e deixe cozer uns 2 a 4 minutos, não precisa de muito porque vai acabar de cozer no forno.
- 4º Quando a massa estiver cozida, escorra a água e misture-a com o puré de abóbora.
- 5º Para montar o prato, coloque no fundo do pirex os legumes, seguindo-se a posta de bacalhau cozida separada em pedaços pequenos e por último a massa misturada com o creme de abóbora. Polvilhe com mozzarella ralado a gosto. Leve ao forno a 180°C durante 30 a 35 minutos, ou até o queijo tostar. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (334 g)	% DR
ENERGIA	117 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	64 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	7 %
GORDURA	4 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	277 mg	925 mg	39 %