

Bacalhau

Unidos pela paixão



Descubra no interior

Um modo de vida • Escolha e cortes de Bacalhau •
Como demolhar • Receitas com bom bacalhau

**BACALHAU
DA NORUEGA**

Unidos pela paixão

• Um modo de vida •



**BACALHAU
DA NORUEGA**

Unidos pela paixão



Bacalhau da Noruega

A nossa paixão

É nas **águas frias** e **crystalinas** da Noruega que nasce a **paixão** pela pesca do bacalhau. Um **modo de vida**, onde se mantêm **vivas tradições de séculos** e que garante um bacalhau **saboroso com origem em pesca sustentável**.

Sabemos bem o que fazer para conseguir um **bom bacalhau** e isso deixa-nos **orgulhosos**. É que um bacalhau que beneficia das **melhores condições** ao longo da **costa norueguesa** e de uma **alimentação natural**, que lhe conferem um **sabor genuíno** e **textura única**, faz toda a diferença.

Bacalhau da Noruega, o sabor do **fiel amigo**, com **lascas perfeitas** para as mais **variadas receitas**.

Um bacalhau de sabor genuíno e textura única faz toda a diferença

Tradição milenar

Com o passar do tempo, apurou-se a mestria do mar e acumulou-se a sabedoria da pesca, que tem vindo a passar de gerações em gerações.





• Escolha e cortes de bacalhau •

A escolha é fácil, o Bacalhau da Noruega distingue-se por

- ✓ beneficiar de um **habitat e alimentação naturais** que lhe conferem uma textura única
- ✓ ser **saboroso** e formar **lascas bem definidas**, depois de cozinhado
- ✓ ter **cor palha**
- ✓ ser **rico em proteínas e vitamina D**

Lasca que é um mimo

Cortes perfeitos

para as mais
variadas receitas



Os **noruegueses** sabem bem o que fazer para conseguirem um **bom bacalhau**. É por isso que todos escolhem **Bacalhau da Noruega**, **saboroso** e com **lascas perfeitas**, que quando **bem cortado** dá para as mais **variadas receitas**.

Faça render o bacalhau

• Como demolhar •

Um bacalhau bem demolhado

faz toda a diferença

Servindo não apenas como forma de retirar o excesso de sal, o processo de demolha permite que o **Bacalhau da Noruega** retome o nível de água que perdeu durante a secagem, ganhando **até mais 35% de peso***. É por isso que ao ser demolhado, as fibras musculares do bacalhau ficam mais soltas e, quando cozinhadas, formam **lascas bem definidas** que todos adoram.

Como demolhar, para preparar?

1. Passar o bacalhau por água e colocar num recipiente com água fria e a pele voltada para cima;
2. Mudar a água com frequência;
3. Para congelar, retire o excesso de água com um pano.

Demolhado e sempre à mão

até **+35%**
de peso*
depois de demolhado



*Com base em estudos desenvolvidos pela Nofima (www.nofima.no)

Quanto tempo para cada categoria?

CATEGORIA	PESO/PEÇA	DEMOLHA
Corrente	0,5 a 1 kg	36h
Crescido	1 a 2 kg	48h
Graúdo	2 a 3 kg	55h
Especial	+ de 3 kg	72h

Os tempos indicados dizem respeito às postas altas, retire as mais finas 6 horas antes.

Dicas para uma boa demolha

Muita ou pouca água?

A quantidade de água a utilizar, deve ser suficiente para que o bacalhau fique submerso.

Água fresca ou à temperatura ambiente?

A demolha deve ser sempre feita em água fresca (abaixo dos 8 °C), mantendo assim a textura firme do bacalhau. Nunca utilize água quente ou morna para demolhar o bacalhau.

Dentro ou fora do frigorífico?

O ideal será manter o bacalhau no frigorífico durante o período de demolha. Caso opte por demolhar fora do frigorífico, coloque o bacalhau num local fresco e vá acrescentando cubos de gelo para manter a água a uma temperatura baixa.

Mudar a água de quanto em quanto tempo?

A água deve ser mudada com frequência, sendo que as primeiras três mudas deverão ser feitas na primeira hora e meia. É nesse período que o bacalhau perde a maior quantidade de sal.

Muito ou pouco de cada vez?

Pode demolhar o bacalhau todo ou apenas uma pequena quantidade. Caso opte pela primeira opção, certifique-se que retira primeiro as postas finas (6 horas antes) e só depois as mais altas.

Como saber se o bacalhau está demolhado?

Basta provar. Separe uma pequena lasca do interior de uma posta alta e prove. Caso ainda esteja salgado, continue a mudar a água e vá verificando o nível de sal, experimentando.



Demolhar o fiel amigo

Leia o QR Code e descubra as melhores receitas para cada corte.

GRELHAR

para saborear

Bacalhau no ponto



O bacalhau estará grelhado quando a espinha se soltar facilmente.

Seja qual for a altura das postas de bacalhau, estas devem ser sempre grelhadas em lume moderado e pinceladas com um pouco de gordura de ambos os lados.



Olha que bem grelhadinho

suculento e saboroso

Lombo de Bacalhau grelhado

sobre rodela de batata e pimentos salteados

LOMBOS



04 PESSOAS • 20 MIN.

Ingredientes

- 400 g de Bacalhau da Noruega
- 200 g de batatas
- 80 g de pimento verde
- 80 g de pimento vermelho
- 80 g de pimento amarelo
- 2 dl de azeite virgem extra
- alecrim q.b.
- hortelã q.b.

Preparação

Grelhe os lombos de bacalhau previamente demolhados na brasa e regue com azeite e alecrim. Coza as batatas com pele e retire a pele. Asse os pimentos, retire-lhes a pele e corte em tiras finas, decorando com hortelã-da-ribeira. Disponha os lombos de bacalhau sobre os pimentos e sirva com as batatas cortadas às rodela.

RECEITAS MALANDRINHAS

ou mais certinhas?



Consumido por mais de metade da população mundial, o **arroz** é uma excelente fonte de **hidratos de carbono** e rico em **vitamina B1** e **amido**.

Arroz de Bacalhau

com amêijoas e 3 pimentas

04 PESSOAS • 30 MIN.

POSTA ALTA



Ingredientes

- 4 postas finas de Bacalhau da Noruega
- 2 tomates
- 50 g de pimento vermelho
- 400 g de arroz carolino
- 400 g de amêijoas
- 100 g de cebola
- 1 molho de coentros
- 5 dl de azeite virgem extra
- 2 l de água
- sal q.b.
- pimentas vermelha, preta e verde q.b.

Preparação

Limpe o bacalhau previamente demolido de pele e espinhas e corte em pequenos pedaços, temperando-os de sal. Coza a pele e as espinhas em 2 l de água e reserve a água da cozedura. Leve ao lume o azeite com a cebola picada e deixe corar. Junte o tomate sem pele e grainhas picado e o pimento. Deixe refogar cinco minutos. Acrescente o arroz, mexa bem e regue com o caldo de bacalhau a ferver. Deixe ferver durante dez minutos, junte o bacalhau e as amêijoas. Quando levantar fervura deixe cozinhar mais cinco minutos. Desligue e deixe repousar por mais cinco minutos sem destapar a panela. Polvilhe com um pouco das três pimentas, os coentros picados e sirva.

O SABOR DO FIEL AMIGO

em lascas perfeitas



Bacalhau à Brás

salpicado com salsa

04 PESSOAS • 20 MIN.

DESFIADO



Ingredientes

- 600 g de Bacalhau da Noruega
- 320 g de batata
- 160 g de cebola às rodelas
- azeite virgem extra q.b.
- 4 ovos
- 1 dente de alho picado
- azeitonas pretas q.b.
- salsa picada q.b.
- pimenta de moinho q.b.
- sal q.b.
- óleo de amendoim q.b.

Preparação

Lave o bacalhau em várias águas até retirar o excesso de sal. Tire a pele e espinhas do bacalhau e desfie-o. Descasque as batatas e corte-as para que fiquem batata palha, fritando em óleo bem quente. Quando estiverem louras, retire e escorra em papel absorvente. Leve ao lume um tacho com azeite, cebola, e alho e deixe refogar lentamente até que a cebola coza. Junte o bacalhau desfiado e mexa bem para que o bacalhau fique bem impregnado de gordura. Adicione as batatas ao bacalhau e, com o tacho sobre o lume, deite os ovos ligeiramente batidos e temperados com sal e pimenta. Mexa com um garfo e logo que os ovos estejam em creme, mas cozidos, retire do lume.

RECEITAS PARA COZINHAR,

celebrar e partilhar



Quando **grelhar** bacalhau, não o **deixe grelhar muito tempo**, para que **não perca a textura e fique muito seco**.

Bacalhau à Margarida

da Praça

04 PESSOAS • 30 MIN.

POSTA ALTA



Ingredientes

- 4 postas finas de Bacalhau da Noruega
- 600 g de batatas para cozer
- 200 g de cebola às rodelas
- azeite virgem extra q.b.
- 1dl de vinho branco
- vinagre de vinho tinto q.b.
- 2 dentes de alho laminados
- 1 c. sopa de salsa picada
- sal marinho tradicional q.b.
- pimenta de moinho q.b.

Preparação

Grelhe o bacalhau previamente demolido com a pele virada para baixo. Coza as batatas com pele em água e sal. Depois de cozidas, pele as batatas, corte-as em rodelas e reserve. Num tacho com azeite, estufe a cebola e o alho temperados com sal e pimenta e deixe ferver um pouco. Quando a cebola estiver quebrada, retire metade do preparado e reserve. Refresque o restante com vinho branco e deixe levantar fervura, triturando de seguida o preparado. Reserve. Coloque as batatas no centro da travessa, regue com o preparado triturado, coloque o bacalhau em cima e, por fim, o preparado da cebola e alho. Aromatize o prato com o azeite, o vinagre de vinho tinto e a salsa picada.

ESTA RECEITA TEM LASCAS

que todos adoram



Caldeirada de Bacalhau

POSTA FINA



04 PESSOAS • 30 MIN.

Ingredientes

- 400 g de Bacalhau da Noruega
- 2 tomates
- 8 batatas
- 3 cebolas
- 1 pimento verde
- 6 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 molho de salsa
- 1 dl de azeite virgem extra
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- água q.b.

Preparação

Corte os lombos de bacalhau previamente demolidos aos quadrados, retirando a pele e as espinhas. Escalde o tomate em água a ferver e reserve. Num tacho largo, coloque uma camada de rodelas de cebola e alho, seguida de uma camada de batatas em rodelas grossas, uma camada de bacalhau e cubra com o tomate e o pimento em pedaços. Volte a repetir as camadas até esgotar os ingredientes. Junte o molho de salsa e o louro. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta. Cozinhe em lume brando, agitando o tacho de vez em quando, até as batatas ficarem macias.

Siga o Bacalhau da Noruega

Estamos presentes no **facebook** e no **Instagram** para que possa ter sempre à mão as melhores receitas e as últimas novidades.



facebook.com/BacalhauDaNoruega.pt



instagram.com/BacalhauDaNoruega

Siga-nos e partilhe as suas receitas de **Bacalhau da Noruega** com a hashtag **#BacalhauDaNoruega** para se juntar à nossa mesa virtual.

[bacalhaudanoruega.com](https://www.bacalhaudanoruega.com)



**BACALHAU
DA NORUEGA**

Unidos pela paixão