



Receitas clássicas de Natal  
do Bacalhau da Noruega.



Bacalhau  
da Noruega

O SABOR DA NORUEGA

# Bacalhau

(Gadus morhua)



## O legítimo bacalhau.

- Características:** É o legítimo Bacalhau da Noruega, com postas altas, claras e tão macias que derretem na boca.
- Pratos sugeridos:** Ideal para pratos nos quais o bacalhau é servido em postas, lombo ou pedaços. Preparações em que o bacalhau é o prato principal.
- Coloração:** Palha e uniforme.
- Cauda:** Triângulo, com coloração cinza e uniforme.



Bacalhau  
da Noruega

## O legítimo Bacalhau da Noruega, Gadus morhua e sua história milenar.

Os vikings são considerados os pioneiros na descoberta do Bacalhau Cod *Gadus morhua* (nome científico do bacalhau). Há mais de mil anos, a espécie era farta e, como não tinham sal, os vikings secavam o peixe ao ar livre até perder um quinto do peso. Duro como uma tábua, era consumido aos pedaços nas longas viagens pelos oceanos. O costume de salgar foi desenvolvido depois, pelos bascos. A exportação do Bacalhau da Noruega para o Brasil também tem uma longa história. O primeiro navio com bacalhau chegou ao país em 1842.

O que dá continuidade a essa história é a gestão e a política de pesca da Noruega, que são baseadas nos princípios de safra sustentável dos recursos marinhos. Atualmente, o estoque de bacalhau no Nordeste Ártico Norueguês está em ótima forma e dentro do nível de sustentabilidade.

E é sempre bom saber: o legítimo Bacalhau *Gadus morhua* se caracteriza por se desmanchar em camadas, pela cor palha e por seu sabor único e inesquecível. Inspire-se neste livreto, experimente algumas de nossas deliciosas receitas e continue a longa tradição de parceria entre o Brasil e a Noruega.



Bacalhau  
da Noruega

# Por que é importante que o Bacalhau seja da Noruega?

Norge é o legítimo Bacalhau da Noruega.

Produzido onde as águas frias e cristalinas garantem a qualidade premium e o sabor único do peixe.

No Brasil, ele é comercializado desde 1842. A qualidade e o sabor único são os seus maiores diferenciais.

Por isso, não se esqueça: na hora de comprar bacalhau, lembre-se sempre de procurar o selo Norge.

O legítimo **Gadus morhua**



Para dicas e receitas:



[www.bacalhaudanoruega.com.br](http://www.bacalhaudanoruega.com.br)

Bacalhau  
da Noruega



Bacalhau  
da Noruega

# Dicas e sugestões:

## Armazenamento em casa:

- Ao comprar o bacalhau na bandeja, retirar o filme plástico. Faça o mesmo no caso de comprar no saquinho. Coloque em vasilhame bem limpo, seco e com tampa.
- O bacalhau salgado e seco deve ser mantido em refrigerador (nunca manter em temperatura ambiente, em armários, prateleiras, etc).
- Depois de dessalgado, o bacalhau deve ser armazenado no freezer por até 8 meses (observar a data de validade).
- Pincelar com azeite para evitar o ressecamento.
- Lembre-se: nunca congele o bacalhau ainda salgado.

## Como preparar o bacalhau:

- Todas as receitas consideram o bacalhau após dessalgar, limpo e reidratado antes do preparo.
- É mais fácil retirar a pele antes de dessalgar e hidratar.
- Não deve ser fervido, cozinhar em fogo brando para que não resseque nem tenha seu paladar alterado.
- 1kg de bacalhau serve de 6 a 8 pessoas.



Bacalhau  
da Noruega

# Como dessalgar o bacalhau:

Para poder usufruir do melhor sabor do bacalhau, é importante comprar o bacalhau seco e salgado. Depois, em casa, o produto deve ser dessalgado. Cada 100g de bacalhau possui aproximadamente 160 calorias. É um alimento nutritivo, fonte de proteínas, cálcio, ferro, minerais e vitaminas do complexo B.

**NÃO HÁ SUBSTITUTO PARA O SABOR REAL DO BACALHAU DESSALGADO EM CASA.**



## **E como fazer para dessalgar o bacalhau em casa?**

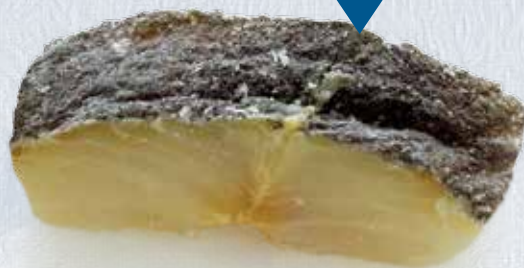
- Lavar em água corrente, retirando a camada grossa de sal.
- Mergulhar em bastante água fria, com algumas pedrinhas de gelo e colocar dentro da geladeira.
- Usar duas partes de água para cada parte de bacalhau.
- Manter o bacalhau na geladeira durante todo o período de dessalgue.
- Quando grelhar ou refogar, dessalgar por mais tempo.



**Bacalhau**  
da Noruega

**Depois de dessalgado,  
o Bacalhau da Noruega  
ganha volume.**

**SECO**



**DESSALGADO**



Até  
**+30%**  
de peso\*

\*Com base em estudos desenvolvidos pela Nofima ([www.nofima.no](http://www.nofima.no))

**Tempo de dessalgue:**

- 24 horas por cm de altura da parte mais grossa da posta, aproximadamente.
- Trocar a água 2 vezes ao dia no mínimo.
- Você pode experimentar uma lasca da parte mais grossa para ver se está dessalgado.

**APÓS DESSALGADO,  
NÃO PERDE O  
SABOR ÚNICO AO  
SER CONGELADO NO  
FREEZER E ESTARÁ  
SEMPRE PRONTO  
PARA O CONSUMO.**



**Bacalhau  
da Noruega**



*Receitas  
com Bacalhau  
da Noruega*



Bacalhau  
da Noruega





## Bacalhau da Noruega à Lagareiro

### Ingredientes:

600g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar  
1kg de batatas  
3 dentes de alho  
Azeite de oliva  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

Coloque as postas de bacalhau previamente dessalgadas em um tabuleiro de forno. Junte os dentes de alho picados e regue com azeite. Lave bem as batatas com casca e disponha em um segundo tabuleiro. Salpique com sal grosso. Leve os tabuleiros ao forno a 200°C durante cerca de 40 minutos. Vá regando o bacalhau com o azeite do assado. Quando as batatas estiverem assadas, esmague-as ligeiramente com a ajuda de um pano até a casca estalar. Coloque as batatas na travessa do bacalhau, cubra com o azeite do assado e sirva.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 20 a 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções



**Bacalhau**  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega à Gomes de Sá

### Ingredientes:

800g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar  
1kg de batatas  
3 ovos cozidos  
3 cebolas  
3 dentes de alho  
Azeite de oliva  
25g de salsa  
Sal e pimenta a gosto  
Azeitonas pretas a gosto

### Modo de preparo:

Esalde as postas de bacalhau, limpe de peles e espinhas e lasque. Cozinhe as batatas cortadas em cubos. Em uma panela coloque um pouco de azeite e refogue as cebolas cortadas. Pré-aqueça o forno a 200°C. Junte as batatas e o bacalhau e misture suavemente. Coloque o sal e tempere com pimenta. Coloque em um tabuleiro e leve ao forno durante 15 minutos. Sirva decorando com os ovos cozidos em rodelas, salsa picada e azeitonas pretas.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 20 a 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções



**Bacalhau**  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega grelhado com palmito e aspargos assados e vinagrete

### Ingredientes:

#### Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua,  
em posta alta, após dessalgar  
50ml de azeite extravirgem

#### Legumes grelhados:

6 palmitos frescos  
24 aspargos verdes descascados  
50ml de azeite extravirgem  
20ml de vinagre de vinho branco  
Flor de sal a gosto

#### Vinagrete:

150g de tomate sem pele cortado em cubos  
2 dentes de alho picado  
1 cebola roxa picada  
1 colher de sopa de cebolinha francesa picada  
1 colher de sopa de hortelã em juliana  
150ml de azeite extravirgem  
30ml de vinagre de vinho branco  
Flor de sal a gosto

### Modo de preparo:

**Bacalhau:** Comece a grelhar o bacalhau pelo lado da pele até as postas ficarem douradas. Pincele com o azeite.

**Vinagrete:** Marine a cebola e o alho com o azeite, o vinagre e tempere com flor de sal, durante 30 minutos. Adicione as ervas aromáticas e o tomate, envolva tudo bem e reserve.

**Legumes grelhados:** Grelhe os legumes em fogo brando. Depois de grelhados, tempere com o azeite, o vinagre e flor de sal.

**Grau de dificuldade:** médio

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 10 porções



Bacalhau  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega à Zé do Pipo

### Ingredientes:

500g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar

750g de batatas

1 litro de leite

2 cebolas

1 vidro de maionese

Azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

Azeitonas pretas a gosto

### Modo de preparo:

Cozinhe o bacalhau previamente dessalgado em leite. Escorra e reserve o leite do cozimento. Pique as cebolas e leve para refogar em azeite, louro, sal, pimenta e um pouco de leite do cozimento do bacalhau. Cozinhe as batatas e amasse até obter um purê. Coloque o bacalhau num recipiente de forno, coloque a cebola sobre as postas e cubra completamente com a maionese. Contorne com o purê de batata e leve para gratinar. Enfeite com azeitonas pretas.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 20 a 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções



**Bacalhau**  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega na Brasa

### Ingredientes:

400g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola  
1 pote de salsa  
3 dentes de alho  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

Inicialmente, prepare o molho para pincelar o bacalhau durante o seu preparo. Pique finamente a cebola, a salsa e os dentes de alho. Coloque em uma tigela pequena, tempere com um pouco de sal, um fio de azeite e misture bem.

Coloque o bacalhau com a pele voltada para baixo na grelha, previamente pincelado em azeite. Em seguida, pincela com o molho preparado, deixe grelhar por cerca de 3 minutos cada lado, sempre pincelando. Cubra-o com o molho e sirva de imediato.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 20 a 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções



**Bacalhau**  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega com Batatas ao Murro

### Ingredientes:

- 4 postas de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar
- 1kg de batatas
- 4 dentes de alho picados grosseiramente
- 4 pimentões
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 cebola cortada em rodelas

### Modo de preparo:

Lavar as batatas inteiras, com casca, arrumar em uma assadeira, polvilhar com sal e levar no forno para assar. Grelhar, um pouco, as postas de bacalhau, até tomar cor. Refogar os dentes de alho picados no azeite até dourar. Tirar do fogo, escorrer em papel absorvente e reservar. Retirar o excesso de sal das batatas e dar um “murro” para amassá-las ligeiramente. Colocar o bacalhau em um refratário, com as batatas em volta e os pimentões em tiras, por cima. Regar com azeite e levar ao forno rapidamente. Enfeitar com alho tostado. Servir quente, com rodelas de cebola crua por cima.

**Grau de dificuldade:** médio

**Tempo de preparo:** 60 minutos

**Rendimento:** 6 porções



**Bacalhau**  
da Noruega



## Escondidinho de Bacalhau da Noruega

### Ingredientes:

#### Recheio:

600g de Saithe, Ling ou Zarbo tipo bacalhau desfiado, após dessalgar  
2 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
1/2 xícara de chá de extrato de tomate  
1 molho de salsa picada  
200g de farinha de rosca

200g de queijo meia-cura ralado  
Sal a gosto

#### Purê:

1 1/2kg de mandioca  
2 colheres de sopa de manteiga  
250ml de leite de coco  
600ml de leite  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

**Purê:** Espremer a mandioca já cozida. Voltar ao fogo misturando a manteiga, o leite de coco, o leite e o sal. Reservar.

**Recheio:** Dourar a cebola e o alho no azeite e refogar o bacalhau. Misturar o extrato de tomate e a salsa. Refogar por 10 minutos em fogo baixo.

**Montagem:** Untar um refratário com manteiga e cobrir com metade do purê. Rechear com o bacalhau e espalhar por cima o restante do purê. Cobrir com uma mistura da farinha de rosca com o queijo ralado. Levar ao forno médio para gratinar por 30 minutos ou até dourar.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 60 minutos

**Rendimento:** 8 porções



Bacalhau  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de coentro

### Ingredientes:

#### Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, grande inteiro, após dessalgar  
Azeite extravirgem a gosto  
Água a gosto

#### Azeite:

200ml de azeite extravirgem  
200g de coentro fresco

### Modo de preparo:

**Bacalhau:** Corte o bacalhau ao meio, pela espinha, enxugue bem o lado da pele e coloque para grelhar com a pele virada para a grelha. Quando virar o bacalhau, borrije com água para evitar que fique muito seco e, no momento de servir, pincele com o azeite.

**Azeite:** Escalde o coentro durante uns segundos. Escorra-o e esfrie-o imediatamente em água com gelo. Junte o coentro e o azeite no liquidificador e emulsione até obter uma textura homogênea. Sirva como molho para o bacalhau grelhado.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Rendimento:** 10 porções



Bacalhau  
da Noruega





## Salada de Bacalhau da Noruega com pimentões assados

### Ingredientes:

#### Bacalhau:

1,2kg de asa e rabo de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, grelhados  
50ml de azeite extravirgem  
3 dentes de alho laminado  
Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto

#### Guarnição:

150g de cebola picada  
200g de pimentões assados em cubos  
1 colher de sopa de hortelã em juliana  
100ml de azeite extravirgem  
30ml de vinagre de vinho tinto  
Flor de sal a gosto  
Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto

### Modo de preparo:

**Bacalhau:** Numa panela, coloque o azeite, a pimenta e o alho. Aqueça em fogo brando, sem deixar queimar o alho. Envolve o bacalhau lascado, sem pele e sem espinhas no preparado. Reserve.

**Guarnição:** Coloque a cebola e os pimentões para marinar numa mistura de azeite e vinagre durante 30 minutos. Coloque o bacalhau numa travessa, junte a marinada de cebola e pimentões, adicione os temperos e polvilhe com folhas de hortelã.

**Grau de dificuldade:** médio

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 10 porções



Bacalhau  
da Noruega



## Bolinho de Bacalhau da Noruega

### Ingredientes:

300g de Saithe tipo bacalhau desfiado, após dessalgar

1 ramo de salsa

1kg de batata-inglesa

Pimenta-do-reino moída na hora

2 claras

Azeite de oliva

Óleo vegetal para fritura

### Modo de preparo:

Desfiar o bacalhau com um pano de algodão ou com as mãos. Cozinhar as batatas, amassá-las e misturar ao bacalhau, de preferência com as mãos. Acrescentar a salsa picada, a pimenta, as duas claras batidas em neve e misturar. Untar as mãos com azeite e enrolar os bolinhos. Fritar em óleo abundante e bem quente.

**Grau de dificuldade:** fácil

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 40 unidades



Bacalhau  
da Noruega



## Bacalhau da Noruega grelhado com compota de limão e pimenta dedo-de-moça e legumes grelhados

### Ingredientes:

#### Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, em posta alta, após dessalgar  
50ml de azeite extravirgem

#### Legumes grelhados:

5 abobrinhas em metades  
3 berinjelas em rodela grossas  
5 tomates italianos em metades  
1 colher de sopa de salsa fresca picada  
50ml de azeite extravirgem  
20ml de vinagre de vinho branco  
Flor de sal a gosto

#### Compota:

70ml de azeite extravirgem  
1 colher de sopa de mel  
240ml de suco de limão  
360g de limão cortado em gomos  
360g de cebola picada  
60g de alho picado  
6g de sal marinho tradicional  
2g pimenta-do-reino em grãos, moída  
15g de pimenta dedo-de-moça

### Modo de preparo:

**Bacalhau:** Comece a grelhar o bacalhau pelo lado da pele até as postas ficarem douradas. Pincele com o azeite.

**Compota:** Misture o mel com 50ml de azeite, junte o alho, a cebola e o suco de limão. Deixe ferver, junte o limão cortado em gomos e deixe ferver novamente. Emulsione parte do preparado com 20ml de azeite e a pimenta dedo-de-moça, tempere com sal e pimenta e incorpore ao preparado.

**Legumes grelhados:** Grelhe os legumes em fogo brando. Depois de grelhados, tempere com o azeite, o vinagre, a salsa e flor de sal.

**Grau de dificuldade:** médio

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 10 porções



Bacalhau  
da Noruega

[www.bacalhaudanoruega.com.br](http://www.bacalhaudanoruega.com.br)

Para saber mais, acesse o nosso site.  
Você sempre encontrará novidades,  
receitas, sustentabilidade e muita  
informação sobre o Bacalhau da Noruega.

Também poderá esclarecer  
suas dúvidas através do Fale Conosco.



[/BacalhauDaNoruega](https://www.facebook.com/BacalhauDaNoruega)

Curta nossa página e fique por dentro  
das notícias do Bacalhau da Noruega.



**Bacalhau**  
da Noruega