

Receitas especiais
de Páscoa 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

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 dessalgar.
- 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)

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 na Brasa

Ingredientes:

400g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar
4 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola
1 pote de salsinha
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 salsinha 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 à Brás

Ingredientes:

800g de Bacalhau da Noruega
3 cebolas
2 dentes de alho
50ml de leite
Azeitonas pretas

300g de batata palha
7 ovos
100ml de azeite extravirgem
1 ramo de salsa
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque água no fogo e quando estiver próximo a ferver coloque o bacalhau. Quando a água começar a ferver, desligue o fogo de imediato. Deixe cozinhar cerca de 3 minutos com o fogo desligado e reserve. Corte as cebolas em meia-luas. Pique os alhos e a salsa. Numa tigela, coloque os ovos e junte o leite. Tempere com sal e pimenta e com a ajuda de um garfo ou de um batedor bata muito bem. Quando o bacalhau estiver cozido, retire a pele, as espinhas e desfaça o bacalhau em camadas. Em uma panela, leve o azeite ao fogo e refogue a cebola com o alho em fogo médio. Quando estiver dourada, junte os pedaços de bacalhau, misture e adicione a batata palha. Misture tudo muito bem e com o fogo baixo junte os ovos misturando, tendo cuidado para não os cozinhar demais. Assim que estiverem em creme, retire do fogo. Antes de servir, polvilhe a salsa picada e decore com azeitonas.

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com tomates e pimentões assados

Ingredientes:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, em posta alta, após dessalgar
Azeite extravirgem a gosto

Vinagrete:

10 folhas de manjeriço
50ml de vinagre de vinho tinto
100g de cebola picada
2 dentes de alho picado
100ml de azeite extravirgem
Sal a gosto

Modo de preparo:

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

Guarnição: Grelhe os pimentões e os tomates. Corte os pimentões em tiras, tempere-os juntamente aos tomates com azeite, vinagre e sal e misture as azeitonas. Corte as batatas ao meio e salteie em azeite com o alho e a cebola. Tempere a gosto.

Vinagrete: Colocar as cebolas e o alho em azeite e vinagre e deixar descansar durante 10 minutos. Por último, junte o manjeriço.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções

Guarnição:

5 tomates em quartos e sem sementes
3 pimentões vermelhos em quartos e sem sementes
3 pimentões amarelos em quartos e sem sementes
70g de azeitonas pretas sem caroço
800g de batatinhas cozidas com casca
200g de cebola em rodela
3 dentes de alho laminado
50ml de azeite extravirgem
Vinagre de vinho branco a gosto
Sal marinho tradicional a gosto
Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto



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



Salada fria de Bacalhau da Noruega grelhado, grão-de-bico e vinagrete de maçã

Ingredientes:

Bacalhau:

1,2kg de asa e rabo de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, grelhados
750g de grão-de-bico cozido
250g de cebola picada
3 dentes de alho picado
5 ovos cozidos picados
100ml de azeite extravirgem
Vinagre balsâmico a gosto
Sal marinho tradicional a gosto

Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto
Colorau a gosto
Salsa picada a gosto

Vinagrete:

500g maçãs verdes
100ml de azeite extravirgem
30ml de vinagre balsâmico
Flor de sal a gosto

Modo de preparo:

Bacalhau: Enxague o grão-de-bico, cozinhe em água e sal e reserve. Lasque o bacalhau, retire a pele e as espinhas e reserve. Numa tigela, adicione o bacalhau, o grão-de-bico, a cebola, o alho, tempere com azeite e vinagre e deixe repousar 30 minutos. Envolve em seguida o ovo, a salsa e o colorau. Misture tudo muito bem. Tempere novamente e envolva com a salsa.

Vinagrete: Emulsione a maçã com o azeite e o vinagre. Tempere com flor de sal. Jogue o vinagrete na salada e adicione uma pitada de colorau e a salsa.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 10 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:

Esquente 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 rodela, 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 mandioquinha e cebolada de laranja

Ingredientes:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua,
em posta alta, após dessalgar
100ml de azeite extravirgem

Guarnição:

1,5kg de mandioquinha cozida em rodelas
3 dentes de alho laminado
2 colheres de sopa de cebolinha francesa picada
50ml de azeite extravirgem
Flor de sal a gosto

Cebolada:

200g de cebola laminada
3 dentes de alho laminado
150ml de azeite extravirgem
150ml de suco de laranja
1 folha de louro
Tomilho-limão a gosto
Sal marinho tradicional a gosto
Pimenta-do-reino em grãos,
moída, a gosto

Modo de preparo:

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

Cebolada: Doure a cebola em azeite, juntamente com o alho, o louro e o tomilho e misture o suco de laranja. Deixe cozinhar em fogo brando e tempere com sal e pimenta.

Guarnição: Salteie a mandioquinha em azeite com o alho. Tempere com flor de sal e polvilhe, no momento de servir, com a cebolinha francesa.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 10 porções



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



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**



Moqueca de Bacalhau da Noruega

Ingredientes:

600g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, em postas
1/2 xícara de chá de azeite de oliva
3 dentes de alho amassados
1 cebola média em rodela
3 tomates picados sem pele e sem sementes
1 colher de sopa de azeite de dendê
Coentro fresco picado a gosto
1 folha de louro
1/2 xícara de chá de extrato de tomate
200ml de leite de coco

Modo de preparo:

Dividir o bacalhau em pedaços médios e cozinhar em água por 15 minutos. Colocar em uma panela azeite de oliva suficiente para refogar a cebola, os tomates e o alho, por cinco minutos. Acrescentar 600ml da água de cozimento do bacalhau, o coentro, a folha de louro e o extrato de tomate. Cozinhar em fogo baixo, com panela tampada por 25 minutos. Acrescentar o azeite de dendê, o leite de coco e misturar bem. Colocar o bacalhau e deixar cozinhando no molho por mais alguns minutos.

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 60 minutos

Rendimento: 6 porções



Bacalhau
da Noruega



Salada de Bacalhau da Noruega Cru

Ingredientes:

300g de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, em lascas
1 cebola bem picada
2 dentes de alho picados
Molho de pimenta a gosto
Azeite de oliva a gosto
Suco de limão a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um prato, tempere e misture.
Deixe descansar por uma hora para ficar mais apetitoso.

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 a 8 porções



Bacalhau
da Noruega

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