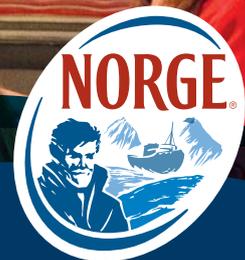


# Bacalhau

*Unidos pela paixão*



**BACALHAU  
DA NORUEGA**

*Descubra no interior*

Um modo de vida • Escolha e cortes de Bacalhau •  
Como demolhar • Receitas de Natal com sabor especial

*Unidos pela paixão*

• Um modo de vida •



**BACALHAU  
DA NORUEGA**

*Unidos pela paixão*



## Bacalhau da Noruega

### No Natal tem um sabor especial

É nas **águas frias** e **cristalinas** da Noruega que nasce esta **paixão**. Os noruegueses fazem da pesca do bacalhau um **modo de vida**, mantendo **vivas as tradições de séculos**. Só assim é possível garantir um bacalhau **saboroso** e **com origem em pesca sustentável**, ao gosto português.

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.

Por isso o **Bacalhau da Noruega** partilha a mesa com os portugueses durante todo o ano, mas no **Natal** ganha um **sabor especial**.

Junte a família à volta do **fiel amigo** e aprecie o sabor do momento, **saboreando a paixão que nos une**.

**Feliz Natal.**

*Pescar bacalhau nas águas frias e cristalinas da Noruega é uma paixão*

### 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 •

Para os portugueses  
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 mil e uma  
receitas portuguesas



Os **noruegueses** sabem bem o que fazer para conseguirem um **bom bacalhau**. É por isso que nós **portugueses** escolhemos **Bacalhau da Noruega**, **saboroso** e com **lascas perfeitas**, que quando **bem cortado** dá para as **mil e uma receitas portuguesas**.

*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](http://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.

### 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.

## NO NATAL TEM UM

sabor especial

## Roupa Velha

Uma mistura de **cores** e sabores, regada com um **bom azeite**.



No dia de **Natal**, aproveite os ingredientes da **noite de consoada** e prepare **Roupa Velha**. Basta lascar o bacalhau, cortar os restantes ingredientes em pedaços e saltear em azeite e alho picado até alourar.

vai deixar  
água no bico

isto faz  
os olhos  
bonitos



## Bacalhau com todos na noite de consoada

POSTA ALTA



04 PESSOAS • 20 MIN.

### Ingredientes

- 4 postas de Bacalhau da Noruega
- 240 g de couve portuguesa arranjada
- 8 batatas
- 4 cenouras
- 100 g de grão-de-bico cozido
- 4 ovos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- azeite virgem extra q.b.
- vinagre de vinho branco q.b.
- pimenta de moinho q.b.
- sal q.b.

### Preparação

Coza os legumes em água temperada com sal, guardando a couve para o fim. Quando estiverem cozidos, adicione o bacalhau já demolido e as couves e deixe ferver por 2 ou 3 minutos. Rectifique temperos, retire e reserve. Coza os ovos. Sirva o bacalhau acompanhado dos legumes e do ovo, temperado com o alho, a cebola, o azeite e o vinagre.

## 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 presunto, amêijoas e 3 pimentas

POSTA FINA



04 PESSOAS • 30 MIN.

### Ingredientes

- 4 postas finas de Bacalhau da Noruega
- 2 tomates
- 50 g de pimento vermelho
- 50 g de presunto demolhado
- 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 demolhado 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 e presunto cortados em cubos. 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

DESFIADO



04 PESSOAS • 20 MIN.

### 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. 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.

## MODERNIZE OS CLÁSSICOS

vivam as novas tendências

*Crosta de amêndoa, pistacho ou outros frutos secos*



Uma receita tradicional com um toque especial.

Substitua a habitual crosta de **broa** por algo diferente, preparando uma crosta de **amêndoas, pistachos** ou uma mistura de **frutos secos**. Não só acrescentará **textura** à sua receita, como a tornará **mais crocante**, mantendo todo o sabor do **bacalhau**. Simples e delicioso.



broa como o milho

esta batata quente ninguém vai querer passar

## Bacalhau com migas

de broa e salsa picada

LOMBOS



04 PESSOAS • 30 MIN.

### Ingredientes

- 4 lombos de Bacalhau da Noruega
- 800 g de batatinhas novas
- 200 g de cebola
- 300 g de broa de milho
- 2 gemas de ovo
- 40 g de salsa
- 3 dl de azeite virgem extra
- 1 c. de chá de colorau
- 3 dentes de alho
- pimenta preta q.b.

### Preparação

Descasque as batatinhas e leve-as a cozer em água temperada com sal. Quando estiverem cozidas retire e reserve. Leve ao lume uma caçarola com 2 dl de azeite e quando estiver quente, junte dois dentes de alho picados e a cebola. Deixe alourar ligeiramente. Retire do lume e coloque num recipiente de forno. Esfarele a broa de milho e adicione as gemas, o outro dente de alho esmagado, o colorau, a pimenta preta, a salsa picada e o restante azeite. Cubra o bacalhau previamente demolido com o preparado anterior, coloque sobre o preparado de cebola e leve ao forno a 200 °C. Quando passarem cinco minutos, junte as batatinhas para alourarem e deixe no forno por mais quinze minutos.

# 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 Margarina

da Praça

04 PESSOAS • 30 MIN.

POSTA FINA



### 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

Pão & Bacalhau



“PORQUE NÃO?”



## Açorda de Bacalhau

com tomate

04 PESSOAS • 30 MIN.

POSTA FINA



### Ingredientes

- 4 postas de Bacalhau da Noruega
- 480 g de pão alentejano em fatias finas
- 120 g de tomate
- 80 g de cebola em rodelas finas
- azeite virgem extra q.b.
- 3 ovos
- sal marinho tradicional q.b.
- pimenta de moinho q.b.
- água q.b.

### Preparação

Refoque a cebola num tacho com um fio de azeite e sobreponha o bacalhau já demolido. Quando a cebola estiver loura, retire do lume e lasque o bacalhau, retirando a pele e as espinhas. Adicione o bacalhau à cebola e leve de novo ao lume. Junte um pouco de água e o tomate que foi esmagado com um garfo. Deixe cozinhar. Junte o pão e um pouco de água. Bata os ovos com sal, adicione à açorda e envolva bem. Rectifique temperos e sirva de imediato.

# 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](https://facebook.com/BacalhauDaNoruega)



[instagram.com/BacalhauDaNoruega](https://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.

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



**BACALHAU  
DA NORUEGA**

*Unidos pela paixão*