

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)

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



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.

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



**BACALHAU
DA NORUEGA**

Unidos pela paixão