

BACALHAU ESPIRITUAL



Ingredientes

- 2 folhas de louro
- 3 postas de bacalhau demolidas
- 1 cebola e 4 dentes de alho
- 1 dl de azeite e 2 cenouras
- 300grs. de miolo de pão
- 2.5dl do caldo da cozedura
- 2dl de natas, 1 ramo de salsa
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

Preparação

Leve ao lume um tacho com água e o louro. Assim que levantar fervura, junte o bacalhau. Cozinhe por cinco minutos e deixe arrefecer dentro do caldo. Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte as cenouras raladas e deixe amaciar. Acrescente o bacalhau escolhido de pele e espinhas e o miolo de pão. Regue com o caldo de cozer o bacalhau e cozinhe até o pão amolecer e embeber o caldo. Por fim, adicione as natas e a salsa picada. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e verta num recipiente refratário. Leve ao forno a 200°C, por 20 minutos.

Micaela Graça 5.ºF