Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau ao Alho e Aromáticas com Puré de Couve-Flor

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

Para o Bacalhau:

- **Postas de Bacalhau PESCANOVA** 2 unid.
- Dente de alho 1 unid.
- Pimentão doce e curcuma q.b.
- Azeite e manteiga q.b.
- Tomilho e alecrim secos 1 c. de sopa

Para o Puré:

- Couve-flor pequena 1 unid.
- Batata média 1 unid.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Leite 1 cháv. de café

Preparação

Para o Bacalhau:

1. **Descongelar** as **Postas de Bacalhau** e **temperar** com alho picado, 1 c. de chá de pimentão doce, 1 c. de sopa de azeite, alecrim e tomilho secos.

2. **Barrar** bem as **Postas de Bacalhau** com o tempero e **reservar por 10 min**.

3. Numa **frigideira antiaderente** com o fundo com azeite, **saltear** as **Postas de Bacalhau** com o alho picado e as ervas secas por **5 a 8 min.** (dependendo da altura das Postas de Bacalhau), virando a **meio do tempo**.

Para o Puré:

4. **Cozer a couve-flor e a batata** em água com sal e 1 c. de sopa de curcuma, **escorrer** muito bem e **passar no passe-vite** ou **esmagar** com o esmagador de batatas **até ficar em puré**.

5. Acrescentar 1 c. de sopa de manteiga e mexer até derreter e ficar misturada no puré. Temperar de sal e pimenta preta **moída na hora** e **envolver tudo bem**, cozinhando por **1 a 2 min**.

Para Servir:

6. Servir as **Postas de Bacalhau** com o **puré de couve-flor** e **batata**.

Produtos Associados

Postas de Bacalhau

700 g