Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau Salteado ao Alho com Arroz de Feijão

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para o Bacalhau e Arroz de Feijão:

- 1 emb. de **Postas Finas de Bacalhau PESCANOVA**
- Azeite q.b.
- 3 folhas de louro
- 5 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 tomate grande maduro
- 200 g de arroz carolino
- Sal e pimenta preta q.b.
- 400 g de feijão encarnado cozido

Para terminar:

- Salsa q.b.

Preparação

Preparação do Bacalhau:

1. Descongelar as Postas de Bacalhau, passar por água fria corrente e secar bem com papel absorvente.

2. Cobrir o fundo de uma frigideira larga com azeite, aquecer e juntar 2 folhas de louro e 4 dentes de alhos esmagados (com a pele).

3. De imediato, **dispor as Postas de Bacalhau** (sem as sobrepor). **Cozinhar por 5 a 7 min**. (consoante a espessura das postas), virando a meio do tempo.

Preparar o Arroz:

4. Amolecer em azeite a cebola e 1 dente de alho picados.

5. Acrescentar 1 folha de louro e o tomate picado (sem pele) e cozinhar por **5 a 6 min.**

6. Juntar o arroz, temperar com sal e pimenta preta moída no momento, mexer por **1 a 2 min.** e adicionar 600 ml de água quente. **Deixar cozinhar o arroz, mexendo de vez em quando.**

7.Quando o arroz estiver quase cozido, **acrescentar o feijão** com o seu líquido e folhas de salsa, mexer e **cozinhar por 2 a 3 min.** Retificar os temperos de sal e pimenta preta.

Para servir:

8. **Servir de imediato** as Postas de Bacalhau com o **arroz de feijão**, salpicado com salsa fresca.

Produtos Associados

Postas Finas de Bacalhau

700 g