Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bacalhau de Consoada Reinventado



Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 Lombos de Bacalhau Salgado Seco Islândia PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 2 folhas de louro
- Grãos de pimenta e sal q.b.
- 1 cebola grande
- 1 colher de sobremesa de açúcar amarelo
- 8 folhas grandes de couve portuguesa
- 2 batatas médias
- 2 cenouras médias
- 1 dente de alho
- 8 ovinhos de codorniz

Preparação

1. Demolhar os Lombos de Bacalhau Seco Islândia PESCANOVA. Colocar os lombos com a pele voltada para cima, num recipiente com água fria. Deve mudar a água diariamente, ou 2 a 3 vezes por dia, até obter o nível de sal desejado. Durante este processo deve manter o recipiente com os lombos no frigorífico.

2. Depois de demolhados, deve colocar os lombos num tacho com a pele para baixo. Cobrir os Lombos de Bacalhau com azeite, acrescentar o louro e 1 c. de sobremesa de grãos de pimenta e cozinhar em lume brando por 20 a 25 min. sem deixar o azeite ferver. Reservar o azeite da cozedura do Bacalhau.

3. Num tacho com azeite colocar a cebola cortada em meias-luas finas e o açúcar e cozinhar em lume brando por 15 a 20 min.

4. Cortar a couve em juliana, escaldar em água a ferver com sal por 6 a 7 min., escorrer muito bem e juntar à cebola, envolvendo em lume brando por 4 a 5 min.

5. Cozer as batatas e as cenouras descascadas em água com sal, escorrer, esmagar com um garfo ou o esmagador de batatas e saltear em azeite com 1 dente de alho picado finamente por 2 a 3 min.

6. Cozer os ovinhos de codorniz em água com sal, descascar e cortar em metades.

7. Servir os Lombos de Bacalhau confitados com a couve com cebola, a esmagada de batata e cenoura e os ovinhos de codorniz, tudo regado com um fio de azeite de confitar o Bacalhau.

Produtos Associados



Bacalhau Salgado Seco - Islândia

Peso Variável



Postas de Bacalhau

700 g



Bacalhau Salgado Seco - Noruega

Peso Variável



Bacalhau Cura Amarela

Peso Variável