



Bacalhau Confitado com Crumble de Broa e Tomate Seco, espinafres Salteados e Puré de Grão

FoodBlogger Patrícia Cheio

Ingredientes:

3 lombos de bacalhau previamente demolhados
4 dentes de alho
3 folhas de louro
8 grãos de pimenta Jamaica
600 ml de azeite virgem extra ou até cobrir metade do bacalhau
100 g de broa de milho
40 g de tomate seco
2 molhos de espinafres frescos
sal

Acompanhamento com puré de grão-de-bico

800 g de grão-de-bico cozido (duas latas grandes)
2 dentes de alho
65 ml de azeite (utilize do azeite em que confitou o bacalhau)
60 ml de leite
1 raminho de salsa ou de coentros
Sal e pimenta-preta q.b.

prato de servir. Pode ainda optar por revestir o interior de um molde circular com película aderente (forma de bolo de buraco ou de pudim).



Bacalhau Confitado com Crumble de Broa e Tomate Seco, espinafres Salteados e Puré de Grão

FoodBlogger Patrícia Cheio

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 100°C. Disponha os lombos de bacalhau num tabuleiro. Adicione os dentes de alho, o louro e a pimenta da Jamaica.

Regue generosamente o bacalhau com o azeite até que os lombos fiquem mergulhados até metade. Não utilize um tabuleiro muito grande, para evitar maior quantidade de azeite. Leve ao forno durante 40-45 minutos, vigiando para que o azeite nunca ferva.

Para o puré de grão, leve um tacho ao lume com 2 dentes de alho picados e 65 ml de azeite. Deixe frigar um pouco o alho e adicione o grão-de-bico. Vá adicionando o leite aos poucos, triturando e verificando a consistência do puré. Tempere com sal e pimenta.

Junte o ramo de coentros ou de salsa picada. Triture com a varinha mágica. Reserve o puré. Leve uma frigideira ao lume com 30 ml de azeite e 2 dentes de alho picados. Deixe frigar um pouco e adicione os espinafres. Salteie. Tempere com uma pitada de sal.

Prepare o crumble, triturando a broa de milho juntamente com o tomate seco. Disponha num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante 8 minutos. Leve uma frigideira ao lume com um fio de azeite. Junte os espinafres, tempere com sal e salteie.

Para servir, disponha o puré de grão num prato ou numa travessa. De seguida coloque, por cima do puré, os espinafres salteados e o lombo de bacalhau. Regue com azeite da confitagem e cubra a superfície do lombo com o crumble de broa e tomate seco.