

GRÃO COM BACALHAU INFANTIL



INGREDIENTES

- 200 G DE GRÃO DEMOLHADO
- 1 POSTA DE BACALHAU BEM DEMOLHADA
- ÁGUA Q.B.
- AZEITE Q.B.

CONFEÇÃO

1. Colocar o grão, previamente demolhado, na taça, sem acessório.

2. Juntar água até cerca de 2 dedos acima do grão.

3. Programar 100º, durante 20 minutos.

4. Inserir o cesto de cozedura a vapor com a posta do bacalhau.

5. Programar 100º durante 30 minutos.

6. Servir regado com um fio de azeite.

7. DICA: Este prato foi feito para um bebé de 14 meses; logo, não tem ovo (para evitar o excesso de proteínas), não foi usado sal para além daquele que o bacalhau naturalmente contém e não está polvilhado da habitual cebola e salsa picados. Se se destinar a adultos, basta colocar o ovo bem lavado no cesto de vapor, conjuntamente com o bacalhau, adicionar sal à água de cozer o grão e, ao servir, polvilhar de salsa e cebola.
