Receita de Fã Fácil 50 Min. 2-3 Doses

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.