

# MARUCA À PORTUGUESA COM MIGAS



## INGREDIENTES

- 6 POSTAS DE MARUCA CONGELADAS
- 3 CEBOLAS GRANDES
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 5 DENTES DE ALHO SECO
- 50 ML AZEITE
- 50 ML VINHO BRANCO
- PIMENTA, SAL, COENTROS Q.B.
- COUVE DE CALDO VERDE Q.B.
- FEIJÃO FRADE COZIDO Q.B.
- AZEITE, SAL Q.B.

## CONFEÇÃO

1. Laminar as cebolas e alhos secos, cortar os pimentos em tiras, reservar.
2. Na taça colocar cebola preencher o fundo por cima alguns alhos e tiras de pimento, regar com um pouco de azeite e dispor a maruca ( não cabe as seis postas), temperar com sal e pimenta.
3. Depois cebola, alhos, pimento novamente, colocar as outras postas de maruca regar com o restante azeite e vinho branco, temperar com sal e pimenta tapar novamente com cebola e salpicar com um pouco de sal (processo feito em camadas), programar 100 graus/ 50 minutos.
5. As couves coloquei na panela de vapor e salpiquei com sal, no tabuleiro o feijão frade só para aquecer.
7. Mas ao fim dos 50 minutos como tive receio de queimar o peixe, as couves não estavam completamente cozidas então como tenho a segunda taça coloquei com água quente, sal e juntei as couve programei 120 graus/ 15 minutos ao fim deste tempo juntei o feijão frade e programei mais 5 min/120 graus.
9. Servir a Maruca com as migas com um bom fio azeite....