

# BACALHAU COM CENOURA E ESPINAFRES



## INGREDIENTES

- 2 POSTAS DE BACALHAU GRANDES OU 3 MÉDIAS
- 0,5 KG DE BATATAS PRÉ FRITAS EM CUBOS
- 300 GR DE ESPINAFRES CONGELADOS
- 2 CENOURAS RALADAS
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- 4 DENTES DE ALHO
- 1 DL DE AZEITE
- 1 FOLHA DE LOUREIRO
- 1 PACOTE PEQUENO DE NATAS PARA O BECHAMEL (RECEITA DO LIVRO "1 MILHÃO DE MENÚS")
- 50 GR DE FARINHA SEM FERMENTO
- 5 DL DE LEITE
- 50 GR DE MANTEIGA OU MARGARINA
- SAL, PIMENTA E NOZ MOSCADA, Q.B.

## CONFEÇÃO

1. Colocar o bacalhau na taça, sem acessório, e cobrir com água. Inserir o cesto, com os espinafres. Selecionar o programa STEAM P1, reduzir o tempo para 20 minutos e regular a tampa de vapor para MIN.
2. Enquanto o bacalhau e os espinafres cozem, fritar ligeiramente as batatas (devem ficar moles), de preferência numa fritadeira sem óleo.
3. Retirar o bacalhau da taça e o cesto com os espinafres e reservar. Descartar a água. Deixar os espinafres a escorrer no cesto, apertando-os algumas vezes, e separando-os.
4. Entretanto, escolher o bacalhau de peles e espinhas e desfiar grosseiramente. Colocar na taça, com a lâmina de amassar/triturar por 10 seg na velocidade 10. Retirar e reservar.
5. Mudar para a lâmina picadora (ultrablade). Colocar na taça as cebolas cortadas em gomos, os dentes de alho e o azeite e picar 15 seg na velocidade 11.
6. Mudar para o acessório misturador e alterar a posição da tampa pequena para MIN. Selecionar Slow Cook P1.
7. Juntar as cenouras raladas e o bacalhau reservados e a folha de loureiro. Adicionar um pouco mais de azeite, caso necessite. Repetir o Slow Cook P1, aumentando o tempo para 10 minutos.
8. Retirar o preparado da taça, descartar a folha de loureiro e colocar num recipiente grande. Envolver os espinafres escorridos e separados e as batatas fritas.
9. Aquecer o forno a 180°.
10. Na taça, sem lavar, preparar o molho Bechamel, usando o acessório batedor. Colocar a farinha, o leite e sal, pimenta e noz moscada a gosto. Programar velocidade 7, 1 minuto.

11. Adicionar a manteiga à temperatura ambiente e separada em pedaços. Iniciar o programa SAUCE, diminuindo a velocidade para 4 e aumentando a temperatura para 90º, durante os 8 minutos.

---
12. Juntar as natas e envolver na velocidade 4 por 15 seg.

---
13. Envolver metade do molho no preparado de bacalhau e legumes.

---
14. Colocar o preparado num tabuleiro de ir ao forno e espalhar por cima o restante molho.

---
15. Levar ao forno até dourar (a foto apresentada é antes de ir ao forno).

---

---
17. DICA: Caso não possua fritadeira sem óleo, pode cozer as batatas previamente na CC, cuidando para que não se desfaçam.

---