

BACALHAU AO VAPOR COM MIGAS DE BROA E ESPINAFRES



CONFEÇÃO

1. Com a lâmina de amassar/triturar picar a broa, vel/10/12/1min. Reservar.
2. Colocar 0,7L de água na taça e o bacalhau e os espinafres no cesto de vapor, programa steam/20 min. Reservar mantendo o bacalhau quente.
3. Descartar a água da taça, colocar a ultrablade e picar a cebola e os alhos vel/10/15seg. Trocar para acessório misturador, adicionar o azeite, slow cook/P1.
4. Adicionar a broa e os espinafres e repetir slow cook/P1/3min (no final pode picar as migas, turbo/4seg com lâmina de amassar/triturar).

INGREDIENTES

- DUAS POSTAS DE BACALHAU
- 200G DE FOLHAS DE ESPINAFRES
- 200G DE MIOLO DE BROA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 50 ML DE AZEITE