

BACALHAU EM CAMA DE ESPINAFRES



INGREDIENTES

- 2 POSTAS DE BACALHAU
- 300 GR DE ESPINAFRES (1 PACOTE)
- 4 CEBOLAS
- 6 BATATAS MIÚDAS NOVAS
- SAL, PIMENTA Q.B.
- 60 ML AZEITE
- 1 COLHER DE SOPA MASSA DE ALHO CASEIRA

CONFEÇÃO

1. Colocar 1 ltº de água na taça.

2. No cesto interno as batatas com pele e dar uns furos nelas com um garfo colocar dentro da taça salpicar com sal.

3. Na panela de vapor colocar as 3 cebolas com casca com as postas de bacalhau, no tabuleiro os espinafres ao inicio parece que não cabe depois vão perdendo volume.

4. Programar 120 graus / 40 min. Ao fim de 35 minutos já estava no ponto certo.

5. Retirei tudo e coloquei novamente a taça com o acessório misturador com 1 cebolas laminada e o azeite programar vel 2 / 100 graus / 10 min.

6. Ao fim desse tempo juntei a massa de alho, pimenta e espinafres envolvi bem e programei vel 2 / 100 graus / 5 min.

7. Descascar a cebola cozida e retirar a pele das batatas e servir ...

9. https://odocenuncaamargouu.blogspot.pt/2017/06/bacalhau-em-cama-de-espinafres_30.html
