

ROUPA VELHA DE BACALHAU



CONFEÇÃO

1. Colocar as batatas cortadas em rodelas grossas e as couves na taça, cobrir de água e adicionar um fio de azeite. Colocar as postas de bacalhau no cesto. Programar steam P1/25min.

2. Ao fim de 15 min pausar o programa e retirar o cesto com o bacalhau. Reservar.

3. Continuar o programa e entretanto limpar de peles e espinhas o bacalhau.

4. Retirar as couves e as batatas, descartar a água de cozedura.

5. Colocar na taça o acessório misturador, o azeite, a folha de louro, a pimenta moída, uma pitada de noz-moscada, a cebola cortada em meias-luas finas e os dentes de alho esmagados ou bem picados e programar slow cook P1/5min.

6. Retirar a folha de louro, adicionar o bacalhau em lascas, a batata e as couves cortadas grosseiramente e programar novamente slow cook P1/5 minutos (a meio do programa verificar se é necessário adicionar mais azeite).

INGREDIENTES

- 3 POSTAS DE BACALHAU
- 3 BATATAS GRANDES
- 10/12 FOLHAS DE COUVE
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 3 DENTES DE ALHO
- 100ML DE AZEITE (PODE COLOCAR MAIS OU MENOS DEPENDENDO DO GOSTO PESSOAL E DA QUALIDADE DA BATATA)
- 1 FOLHA DE LOURO
- AZEITE, PIMENTA E NOZ MOSCADA A GOSTO