

BACALHAU CREMOSO COM COUVE-FLOR



CONFEÇÃO

1. Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

3. Separe a couve-flor em raminhos, lave.

4. Deite 700 ml de água na taça do robot, disponha o cesto de cozedura a vapor com o bacalhau e couve flor seleccione o Programa de Cozedura a Vapor durante 20 minutos. Retire, escorra e deite o bacalhau e a couve flor para uma tigela.

5. Descasque e lave as cebolas e os alhos, deite os alhos e a cebola na taça com a lâmina picadora e pique durante 15 segundos na velocidade 10. Troque pelo acessório misturador e passe com a espátula, adicione o azeite e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos.

6. Junte o bacalhau desfiado, seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos.

7. Adicione a batata palha e a couve flor e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 2 minutos.

8. Transfira o preparado para um tabuleiro de forno.

9. Coloque o acessorio batedor, parta os ovos, adicione o leite e as natas e tempere com sal, pimenta moída na altura e seleccione velocidade 6, durante 1 minuto.. Deite sobre o bacalhau e salpique com o queijo ralado. Leve ao forno a gratinar durante cerca de 15 minutos.

INGREDIENTES

- SAL
- 1 COUVE-FLOR PEQUENA
- AZEITE
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES ALHO
- 300 G DE BACALHAU
- 150 G DE BATATA PALHA
- 4 OVOS
- 1 DL DE LEITE
- 2 DL DE NATAS
- PIMENTA DE MOINHO
- 80 G DE QUEIJO PARMESÃO FRESCO RALADO